

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

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

Кафедра физического воспитания

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(легкая атлетика, футбол, художественная гимнастика)»

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика

Профиль подготовки: Теория и методика преподавания иностранных языков и культур (английский + немецкий или французский языки)

Квалификация выпускника: бакалавр

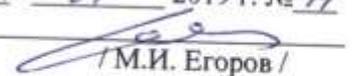
Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начала обучения по образовательной программе: 2020

Рекомендовано кафедрой физического воспитания

Протокол от «24» 04 2019 г. № 11

Зав. кафедрой


/ М.И. Егоров /

Мытищи 2019 г.

Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, футбол, художественная гимнастика)»

1.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОК-7: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе изучения дисциплины:

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания, %
ОК-7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного 	<p>Текущий контроль:</p> <p>посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация:</p> <p>зачет</p>	41-60

			<p>курса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 		
Продвинутой	<p>1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические положения организации физического воспитания молодежи; - роль физической культуры для повышения возможностей организма при выполнении профессиональных обязанностей; - повышенное качество знаний основных теоретических положений организации физического воспитания молодежи; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального 	<p>Текущий контроль: посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки</p> <p>Промежуточная аттестация: зачет</p>	61-100	

		<p>физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять нормативные документы по физической подготовке в процессе решения практических задач; - планировать самостоятельную работу в рамках проблематики данного курса; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной гимнастики - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации - проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками методами и приемами физического воспитания в профессионально-прикладной деятельности; - навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту. 		
--	--	--	--	--

2. Оценочные средства и иные материалы, необходимые для проверки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Примерные темы устного опроса:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Спорт - явление культурной жизни.
3. Компоненты физической культуры:
4. - физическое воспитание;
5. - физическое развитие;
6. - профессионально-прикладная физическая подготовка;
7. - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
8. - средства физической культуры.
9. Физическая культура в структуре профессионального образования.
10. Физическая культура личности студента.
11. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
12. Профессиональная направленность физической культуры.
13. Организационно - правовые основы физической культуры и спорта.
14. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
15. Основы организации физического воспитания в вузе.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
18. Здоровый образ жизни студента.
19. Наследственность и ее влияние на здоровье.
20. Содержательные характеристики, составляющие здоровый образ жизни.
21. Режим труда и отдыха.
22. Организация сна.
23. Организация режима питания.
24. Организация двигательной активности.
25. Личная гигиена и закаливание.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
28. Формы самостоятельных занятий.
29. Содержание самостоятельных занятий.
30. Особенности самостоятельных занятий для девушек и юношей.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
32. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Характеристика социальных основ физической культуры.
37. Организм человека как единая физиологическая система.

38. Физиологические закономерности совершенствования основных систем организма под влиянием физических упражнений.
39. Характеристика костно-мышечной системы.
40. Характеристика центральной нервной системы.
41. Кровь и кроветворение.
42. Характеристика системы дыхания.
43. Характеристика системы пищеварения.
44. Характеристика обмена веществ и энергии.
45. Характеристика выделительной системы.

Примерные темы рефератов:

- Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей;
- Роль физической культуры и спорта в повышении устойчивости организма человека к психологическому стрессу, умственному перенапряжению, различным заболеваниям;
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни;
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков;
- Возрастные особенности развития детей школьного возраста и влияние физических упражнений на динамику возрастного развития;
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов;
- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста;
- Профилактика заболеваний (на примере своего заболевания) средствами физической культуры;
- Физическая культура и спорт как социальные феномены общества;
- Основные этапы развития физической культуры и спорта в стране;
- Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни;
- Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития будущего специалиста.

Примерный перечень тем презентаций:

- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств;
- Варианты приема и передачи мяча. Тактические варианты ведения футбольного мяча;
- Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике;
- Легкая атлетика – эстафетный бег 4x100 метров;
- Основные принципы методики судейства в мини-футболе;
- Формирование контрольно-оценочных действий учащихся старших классов при выполнении акробатических упражнений;
- Развитие координационных способностей у детей младшего школьного возраста;
- Применение игровых технологий на уроках физической культуры и внеурочной деятельности.

Примерные требования по профессионально-педагогической подготовке:

- Составление конспекта комплекса утренней гигиенической гимнастики;

- Организация и проведение старта в беге на 100м.
- Составление конспекта занятия по подвижным играм;
- Оценка физического состояния по показателям индексов.
- Составление конспекта подготовительной части занятия по избранному виду спорта;
- Оценка физического состояния по показателям тестов и функциональных проб.
- Составление конспекта основной части занятия по избранному виду спорта;
- Судейство соревнований по избранному виду спорта;
- Составление положения о соревновании по избранному виду спорта.
- Ведение и анализ дневника недельного двигательного режима.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Зачет:

Вопросы для зачёта:

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Основные направления здорового образа жизни.
5. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.
7. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
8. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Двигательные качества. Методы развития силы.
11. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
12. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
14. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
15. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебно-тренировочного занятия.
16. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы.
17. Спортивная подготовка и ее разделы: психическая, физическая, техническая, тактическая. Гибкость, методы ее развития.
18. Методы и средства формирования психофизической культуры.
19. Зоны относительной мощности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Понятия об утомлении и перетренированности.
20. Оздоровительные системы и программы отечественных и зарубежных ученых, врачей, целителей. Краткая характеристика одной из них.
21. Формы организации самостоятельных занятий и мотивация их выбора.

22. Самоконтроль функционального состояния и двигательной подготовленности.
23. Перечень и характеристика факторов, определяющих здоровье человека. Понятия: здоровье.
24. Слагаемые здорового образа жизни. Показатели здоровья. Факторы, определяющие здоровье человека.
25. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, спорт.

• **Критерии оценивания текущего контроля успеваемости:**

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Профессионально-педагогическая подготовка	до 25
Реферат	до 15
Устный опрос	до 10
Презентация	до 15
Зачёт	до 35

Студенты, выполнившие требования текущего контроля допускаются к промежуточной аттестации и сдаче обязательных тестов физической подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Критерий оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	35
Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «35 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	25
Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	15
Учащийся не раскрыл понятие вопросов указанных в билете, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	5

Критерий оценивания рефератов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	<i>Качество реферата:</i> – производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	5

	- тема недостаточно раскрыта;	2
	- тема не раскрыта;	0
2.	<i>Использование демонстрационного материала:</i> - автор использовал рисунки и таблицы;	4
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
3.	<i>Владение научным и специальным аппаратом:</i> - использованы общенаучные и специальные термины;	3
	- показано владение базовым аппаратом.	1
4.	<i>Четкость выводов:</i> - полностью характеризуют работу;	3
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 15		

Критерий оценивания устного опроса

Баллы	Критерии оценивания
10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
8	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «10 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
5	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
3	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «3 балла» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Критерии оценивания презентации

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	<i>Качество презентации:</i> - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	4

2.	<p><i>Содержание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - достоверная информация по теме выступления; - все заключения подтверждены достоверными источниками; - язык изложения материала понятен аудитории; - актуальность, точность и полезность содержания. 	5
3.	<p><i>Оформление:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Шрифт (читаемость); - Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); - Грамматика; - Наличие ошибок правописания и опечаток; - Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом. 	3
4.	<p><i>Заключение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - яркое высказывание - переход к заключению; - повторение основных целей и задач выступления; - выводы; - короткое и запоминающееся высказывание в конце. 	3
Итого максимальное количество баллов: 15		

Критерии оценивания профессионально-педагогической подготовки

Баллы	Критерии оценивания
21-25	<p>В полном объеме владеет методологической базой;</p> <p>Уверенно и полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</p> <p>Правильно объясняет и показывает упражнения;</p> <p>Умеет составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультурных минуток;</p> <p>Подбирает и применяет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;</p> <p>Подает команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции;</p> <p>Проводит подвижные игры в различных частях учебно-тренировочного занятия;</p> <p>Организует личный рациональный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;</p> <p>Составляет конспект и проводит занятия в отделении спортивной специализации;</p> <p>Анализирует проведение отдельных упражнений.</p>
16-20	<p>Владеет знаниями, удовлетворяющими тем же требованиям, что и для оценки в «21-25 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.</p>
11-15	<p>обнаруживает знание и понимание основных положений изучаемого материала, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - слабая методологическая база; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - разрозненно излагает изученный материал.
0-10	<p>обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого</p>

	материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «0-10 баллов» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
--	--

Итоговая оценка знаний студентов по изучаемой дисциплине составляет 100 баллов.

Шкала оценок при 100-балльной системе	
Зачет	41 – 100
Незачет	0 – 41