Приложение 4 к приказу №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г.

Приложение

к рабочей программе дисциплины

«Физическая культура»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

по направлению подготовки

*29.03.05 Конструирование изделий легкой промышленности*

Тип ООП: академический бакалавриат

Владивосток 2015

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 29.03.05 «Конструирование изделий легкой промышленности» и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2013 г. N 1367).

Составитель:

Шарина Елена Петровна, канд. пед. наук, доцент ФОСР

Утверждено на заседании кафедры ФОСР от 06.06.2015 г., протокол № 10

Заведующий кафедрой ФОСР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Борщенко С.А.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Заведующий кафедрой ДЗТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Клочко И.Л.

*подпись фамилия, инициалы*

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**1 ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Код компетенции | Формулировка компетенции | Номер  этапа  (1–8)\*\* |
| 1. | ОК-15 | Способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 7 |

**2 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ**

***ОК-15 Способностью самостоятельно, методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Планируемые результаты обучения\***  (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции) | **Критерии оценивания результатов обучения\*\*** | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Знает:**  методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности организма человека для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Отсутствие знаний. | Фрагментарное знание в области значения физической культуры  в жизнедеятельности человека, понятие здорового образа  жизни и его составляющие, основ самосовершенствования физических качеств и свойств личности. | Неполное знание в области основ значения физической культуры  в жизнедеятельности человека, понятие здорового образа  жизни и его составляющие, основ самосовершенствования физических качеств и свойств личности. | В целом сформировавшееся знание в области формирования здорового образа  жизни, применения средств и методов физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Сформировавшееся систематическое знание в области знание в области формирования здорового образа  жизни, применения средств и методов физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| **Шкала оценивания\*\*\***  (соотношение с традиционными формами аттестации) | 0–8  не зачтено | 9–12  не зачтено | 13–15  зачтено | 16–18  зачтено | 19–20  зачтено |

**3 ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Коды компетенций и планируемые результаты обучения | | Оценочные средства\* | |
| Наименование | Представление в ФОС |
| 1. | ОК-15 | знать | Тест | Фонд тестовых заданий |

**4 ОПИСАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ**

Промежуточная аттестация по дисциплине *«Физическая культура»* включает в себя теоретические задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений (см. раздел 5).

Усвоенные знания и освоенные умения проверяются при помощи электронного тестирования, умения и владения проверяются в ходе решения задач.

Объем и качество освоения обучающимися дисциплины, уровень сформированности дисциплинарных компетенций оцениваются по результатам текущих и промежуточной аттестаций количественной оценкой, выраженной в баллах, максимальная сумма баллов по дисциплине равна 100 баллам.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сумма баллов  по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика уровня освоения дисциплины |
| от 91 до 100 | «зачтено» / «отлично» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| от 76 до 90 | «зачтено» / «хорошо» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |
| от 61 до 75 | «зачтено» / «удовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. |
| от 41 до 60 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. |
| от 0 до 40 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Дисциплинарные компетенции не формированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков. |

**5 КОМПЛЕКС ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**5.1 Тест**

**1.** **Понятие «Физическая культура» – это:**

1. отдельные стороны двигательных способностей человека;
2. часть общечеловеческой культуры, направленная на социальное преобразование тела человека, его физическое состояние и совершенствование организма, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
3. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
4. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

**2.** **Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по**:

1. пробе Генче
2. ортостатической пробе
3. индексу Руффье
4. тесту Яроцкого

**3. Здоровый образ жизни − это:**

1. система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
2. приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие;
3. бисоциальные закономерности восстановления здоровья и трудоспособности больных и инвалидов, в комплексе с социальными и экономическими условиями, их определяющими;
4. процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья;

**4. Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**

1. высокоинтенсивная физическая нагрузка;
2. упражнения малой интенсивности;
3. упражнения средней интенсивности;
4. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени.

**5. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**

1. функциональной устойчивостью;
2. биохимической экономизацией;
3. тренированностью;
4. выносливостью.

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

1. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
2. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
3. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
4. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии**.**

**7. Физкультурная пауза проводится с целью:**

1. активизации физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
2. ослабления общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;
3. локального воздействия на утомленную группу мышц;
4. срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления, снижения работоспособности в течение рабочего дня.

**8. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:**

1. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;
2. развитие основных двигательных способностей человека (сила, быстрота и выносливость);
3. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
4. развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта.

**9. Для оценки физического качества «быстрота» можно использовать:**

1. бег на 1000 м;
2. сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
3. «эстафетный тест»;
4. плавание на 400 м.

**10. Для повышения физического состояния занимающихся необходимо заниматься в неделю не менее:**

1. 1-2 раза;
2. 3-4 раза;
3. 5-6 раз;
4. 7-8 раз.

Краткие методические указания

В рамках электронного курса Физическая культура существует тест, размещенный отдельным элементом. Перед прохождением тестирования показываются основные настройки теста: кол-во разрешенных попыток, ограничение по времени (если есть), метод оценивания, ограничение доступа (если есть) и т.д. Для начала прохождения тестирования необходимо нажать кнопку «Начать просмотр теста» и в появившемся сообщении подтверждения нажать «Начать попытку».

При ограничении времени тестирования, в блоке настроек (слева) будет отображаться оставшееся время. Для завершения тестирования необходимо нажать кнопку «Завершить тест» или «Отправить всё и завершить тест». Просмотр оценок возможен через раздел «оценки», размещенный слева от раздела с материалами учебного курса.

Критерии оценки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Баллы\* | Описание |
| 5 | 19–20 | Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала. |
| 4 | 16–18 | Студент владеет знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки (2-4). |
| 3 | 13–15 | Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает 5-7 ошибок в итоговом тесте. |
| 2 | 9–12 | Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, способен дать только 9-12 правильных ответа. |
| 1 | 0–8 | Студент не выполнил итоговый тест или дал только 0-8 правильных ответов в тесте. |

\* Могут быть изменены при условии сохранения пропорций.