

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ РЫНКА»

Кафедра Физического воспитания

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
Физического воспитания

« 31 » 05 2016 г.

О.Г. Савченко

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Учебно-методического
управления

« 31 » 08 2016 г.

А.А. Бодров

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Учебная дисциплина
Физическая культура

(наименование учебной дисциплины)

Для обучающихся очной и заочной форм обучения

Направление 21.03.02 Землеустройство и кадастры

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Составитель


Самара 2016

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний студентов
по дисциплине «Физическая культура»

Составитель Н.Н. Радова 

«26» 08 2016 г.

Фонд оценочных средств обсужден и утвержден на заседании кафедры
физического воспитания от «26» 08 2016 г. протокол №1

Заведующий кафедрой О.Г. Савченко 

Согласовано:

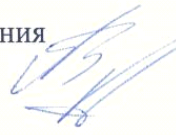
Заведующий кафедрой информационных систем и компьютерных
технологий

к.э.н., доцент Е.А. Кукольникова 

«26» 08 2016 г.

по направлению 21.03.02 – Землеустройство и кадастры

Фонд оценочных средств зарегистрирован

Начальник учебно-методического управления  А.А. Бодров

«31» 08 2016 г.

**Паспорт
фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Наименование структурного компонента компетенции	Оценочные средства	
			вид	количество
1.	Лекции	<p>Знать (З): - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь (У): -использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.</p> <p>Владеть (В): - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности</p>	Варианты контрольных работ к лекциям по дисциплине «Физическая культура»	28
2.	Группа студентов, освобожденных от занятий физической культурой	<p>Знать (З): - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь (У): -использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности; организация и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха.</p> <p>Владеть (В): -средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической</p>	Варианты контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для освобожденных от занятий физической культурой	35

		культуры для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности.		
3.	Внеаудиторная работа	<p>Знать (З): - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь (У): -использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.</p> <p>Владеть (В): - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности</p>	Вопросы для контроля качества внеаудиторной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»	9

**Министерство образования и науки
Российской Федерации
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный институт рынка»
(ЧОУ ВО «МИР»)**

Кафедра физического воспитания

**Варианты контрольных работ к лекциям
по дисциплине «Физическая культура»**

Вариант 1

1. Физическая культура. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов. Функции физической культуры.
2. Физическое совершенство. Показатели физического совершенства.

Вариант 2

1. Физическое воспитание. Принципы отечественной системы физического воспитания. Физическое развитие.
2. Отделения физической подготовки, на которые распределяются студенты. Основные зачетные требования. Итоговая аттестация по учебному предмету «Физическая культура».

Вариант 3

1. Организм человека как биосистема.
2. Скелет человека. Прочность костей в зависимости от возраста.

Вариант 4

1. Скелетные мышцы. Сократительные способности мышц.
2. Биохимические реакции, происходящие в организме человека в процессе жизнедеятельности.

Вариант 5

1. Сердечно-сосудистая система. Функции эритроцитов. Изменение ЧСС и артериального давления крови в зависимости от возраста.
2. Воздействие систематических занятий физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру.

Вариант 6

1. Функциональное состояние «утомление». Формы отдыха при умственном и физическом труде.
2. Динамика восстановления энергетических ресурсов в восстановительном периоде после физической нагрузки. Учет биологических ритмов в процессе тренировки спортсменов.

Вариант 7

- 1.Пониженная двигательная активность. Отрицательное влияние гипокинезии и гиподинамии на организм человека.
- 2.Расход энергии во время занятий физическими упражнениями у тренированных и нетренированных людей.

Вариант 8

- 1.Взаимосвязь между максимальным потреблением кислорода и тренированностью. Причины редкой ЧСС в покое у тренированных людей.
- 2.Значение белков, жиров и углеводов в жизнедеятельности человека. Образование энергии при физической работе.

Вариант 9

- 1.Расход энергии в течение рабочего дня у работников умственного и физического труда. Оптимальный расход энергии для нормальной жизнедеятельности.
- 2.Понятия «гравитационного шока» и «мертвой точки». Виды физических упражнений, оказывающие наиболее эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Вариант 10

- 1.Здоровый образ жизни. Компоненты здоровья. Наиболее объективные показатели здоровья.
- 2.Закаливание организма. Виды закаливания. Принципы закаливания.

Вариант 11

- 1.Гигиена занятий физическими упражнениями.
- 2.Основы обучения движениям. Объективные и субъективные факторы обучения.

Вариант 12

- 1.Понятие работоспособности, утомления, усталости. Влияние времени суток на работоспособность.
- 2.Динамика изменения умственной работоспособности в течение недели. Влияние занятий физическими упражнениями на восстановление работоспособности при умственном труде.

Вариант 13

- 1.Направленность физических упражнений в первой и второй половинах семестра.
- 2.Влияние планирования занятий по физическому воспитанию на эффект повышения умственной работоспособности. Зависимость умственной и физической работоспособности от интенсивности занятий физическими упражнениями.

Вариант 14

- 1.Варианты занятий со студентами специальной медицинской группы.
- 2.Физиологическая основа принципа «суперкомпенсации».

Вариант 15

- 1.Методы физического воспитания. Общие методические и специфические принципы физического воспитания.
- 2.Влияние соревновательной обстановки на физиологический эффект физического упражнения.

Вариант 16

- 1.Физическое упражнение. Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия.
- 2.Техника двигательного действия. Этапы обучения двигательному действию.

Вариант 17

- 1.Физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовки.
- 2.Мышечная система. Абсолютная и относительная сила мышц.

Вариант18

- 1.Режимы работы мышц. Параметры нагрузки при выполнении силовых упражнений по методу максимальных усилий, а также, с целью увеличения мышечной массы, или, с целью снижения массы тела.
- 2.Влияние на здоровье анаболических препаратов, применяемых, с целью увеличения мышечной массы человека.

Вариант 19

- 1.Быстрота. Элементарные формы быстроты. Средства для развития быстроты.
2. Гибкость. Виды гибкости. Зависимость гибкости от возраста человека. Средства для развития гибкости.

Вариант 20

- 1.Выносливость. Средства для развития выносливости. ЧСС при выполнении физических упражнений в зависимости от цели: поддержания, повышения, или максимального повышения аэробных возможностей организма. Тесты контроля уровня выносливости применительно к беговым упражнениям.
- 2.Решение задач формирования жизненно-необходимых и спортивных навыков, волевых и физических качеств на уроке физической культуры (наиболее благоприятное время от начала урока).

Вариант 21

1. Структура Урока и характеристика его частей. Методы организации деятельности студентов, занимающихся на уроке. Общая и моторная плотность урока.

2. Средства и методы утренней гигиенической и производственной гимнастики.

Вариант 22

1. Общая характеристика спорта. Классификация видов спорта. Понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт. Отличительные черты спортивной деятельности. Характеристика общественных органов, которые руководят Международным студенческим спортивным движением, Российским студенческим спортивным движением. Периодичность Всемирных Универсиад.

2. Цель диагностики в области физического воспитания. Основные виды диагностики. Периодичность врачебного контроля для студентов и спортсменов.

Вариант 23

1. Физическое развитие человека. Типы осанки человека. Дефекты осанки. Динамика роста тела у юношей и девушек.

2. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Должная масса тела человека в зависимости от возраста и пола. «Весо-ростовой» и «росто-весовой» показатели.

Вариант 24

1. Жизненная емкость легких. ЧСС в покое и максимально возможная ЧСС при работе в зависимости от возраста.

2. PWC 170/PWC 170.

Вариант 25

1. Определение физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста.

2. Определение физической работоспособности с помощью теста Купера.

Вариант 26

1. Средства и методы педагогического контроля. Виды педагогического контроля.

2. Типы психофизиологического состояния людей, занимающихся физическими упражнениями.

Вариант 27

- 1.Самоконтроль физкультурника. Цель. Составляющие части самоконтроля.
- 2.Диагностика состояния здоровья и физической подготовленности физкультурника. Проба Штанге, клиностатическая проба, ортостатическая проба, проба с приседаниями.

Вариант 28

1. Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Разделение профессий на группы по физическому воздействию на организм человека. Учет физиологических показателей при оценке степени тяжести труда.

Таблица

Система оценки знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

	неудовл.	неудовл.	удовлетворительно	хорошо	отлично
Оценка по дисциплине	Не знает	Не знает	Знает учебный материал. Не отвечает на дополнительные вопросы	Знает учебный материал. Отвечает не на все дополнительные вопросы	Знает учебный материал. Отвечает на все дополнительные вопросы. Использует дополнительные источники.
Набранная сумма баллов	0 - 29	30 - 49	50 – 59/60 - 69	70 -89	90 – 94/ 95-100
Оценка ECTS	F (2)	FX (2+)	E (3)/ D (3+)	C (4)	B (5)/ A (5+)

**Министерство образования и науки
Российской Федерации
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный институт рынка»
(ЧОУ ВО «МИР»)**

Кафедра физического воспитания

**Варианты контрольных работ по дисциплине «Физическая культура»
для освобожденных от занятий физической культурой**

1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Травматизм при занятиях физическими упражнениями и спортом (причины травм и их предупреждение).
3. Лечебная физическая культура при гипертонической болезни.
4. Лечебная физическая культура и диета при заболеваниях печени и желчного пузыря.
5. Функциональные пробы при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Основы здорового образа жизни студента.
7. Физическая реабилитация при сердечно-сосудистых заболеваниях.
8. Функции и принципы физической культуры.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их отрицательное влияние на организм человека, средства и методы противодействия.
10. Системы оздоровительного закаливания (основные положения).
11. Коррекция телосложения при помощи физических упражнений.
12. Анатомо-физиологические основы массажа.
13. Лечебная физическая культура при астме.
14. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
15. Лечебная физическая культура при заболеваниях (травмах) опорно-двигательного аппарата.
16. Средства и методы восстановительного массажа.
17. Тепло и холод, как средства восстановления организма человека в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
18. Лечебная физическая культура при остеохондрозе.
19. Лечебный массаж. Средства и методы.
20. Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника.
21. Тренировка и спорт в условиях гипоксии.
22. Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.
23. Биологические ритмы и работоспособность.
24. Понятие «Здоровье», его содержание и критерии.
25. Влияние окружающей среды на здоровье.

- 26.Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины и профилактика.
- 27.Методические принципы физического воспитания.
- 28.Средства и методы воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
- 29.Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями (питание, питьевой режим, уход за кожей, одежда, обувь).
- 30.Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 31.Стандарты, антропологические индексы, номограммы, функциональные пробы, тесты для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
- 32.Основы обучения плаванию.
- 33.Профессионально-прикладная физическая подготовка.
- 34.Бег в системе оздоровительной тренировки.
- 35.Стресс и физические упражнения.

Таблица

Система оценки знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

	неудовл.	неудовл.	удовлетворительно	хорошо	отлично
Оценка по дисциплине	Не знает	Не знает	Знает учебный материал. Не отвечает на дополнительные вопросы	Знает учебный материал. Отвечает не на все дополнительные вопросы	Знает учебный материал. Отвечает на все дополнительные вопросы. Использует дополнительные источники.
Набранная сумма баллов	0 - 29	30 - 49	50 – 59/60 - 69	70 -89	90 – 94/ 95-100
Оценка ECTS	F (2)	FX (2+)	E (3)/ D (3+)	C (4)	B (5)/ A (5+)

**Министерство образования и науки
Российской Федерации
Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный институт рынка»
(ЧОУ ВО «МИР»)**

Кафедра физического воспитания

**Вопросы для контроля качества внеаудиторной работы обучающихся
по дисциплине «Физическая культура»**

Вопрос 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.

Основные понятия и определения в области физической культуры; организационные и методические основы физического воспитания студентов в ВУЗе; учебный труд студентов и возможности повышения его эффективности средствами физической культуры; общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра и учебного года; влияние на работоспособность и состояние здоровья периодичности ритмических процессов в организме; учебный труд и двигательная активность студентов.

Вопрос 2. Организм как единая саморазвивающаяся биологическая система.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах; морфофункциональные системы организма.

Вопрос 3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление и восстановление при и после физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.

Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека; утомление и восстановление при и после физической и умственной деятельности; гипокинезия и гиподинамия.

Вопрос 4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

Физические упражнения и функциональные показатели тренированности организма.

Вопрос 5. Образ жизни и ее отражение в профессиональной деятельности.

Некоторые оценки состояния здоровья населения и демографической ситуации в современной России; образ жизни и здоровье.

Вопрос 6. Методические основы физического восстановления (общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе)

Методические принципы физического воспитания; методы физического воспитания; средства физического воспитания; техническая подготовка и обучение двигательным действиям; физическая подготовка.

Вопрос 7. Коррекция физического развития с помощью средств и методов физического воспитания.

Коррекция осанки; рост и возможности его коррекции; масса тела и возможности её коррекции; формы занятий физическими упражнениями.

Вопрос 8. Контроль и самоконтроль физического состояния.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; врачебный контроль; оценка физического развития; методы оценки физического развития; педагогический контроль; самоконтроль.

Вопрос 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП); построение и основы методики ППФП.

Таблица

Система оценки знаний обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

	неудовл.	неудовл.	удовлетворительно	хорошо	отлично
Оценка по дисциплине	Не знает	Не знает	Знает учебный материал. Не отвечает на дополнительные вопросы	Знает учебный материал. Отвечает не на все дополнительные вопросы	Знает учебный материал. Отвечает на все дополнительные вопросы. Использует дополнительные источники.
Набранная сумма баллов	0 - 29	30 - 49	50 – 59/60 - 69	70 -89	90 – 94/ 95-100
Оценка ECTS	F (2)	FX (2+)	E (3)/ D (3+)	C (4)	B (5)/ A (5+)