

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
Кафедра «Физическое воспитание»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре»**

Направление подготовки	Социальная работа
Код направления подготовки	39.03.02
Профиль подготовки	Социальная работа с различными группами населения
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	Очная, заочная
Код дисциплины	Б1.О.19

Грозный, 2020г.

Солтамурадова Х.М. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» [Текст] / Сост. Солтамурадова Х.М. – Грозный: ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет», 2020.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры теории и технологии социальной работы рекомендована к использованию в учебном процессе (протокол № 9 от 02 сентября 2020 г.), составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (степень – бакалавр), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «05» февраля 2018г. №76, с учетом профиля «Социальная работа с различными группами населения», а также рабочим учебным планом по данному направлению подготовки.

© Солтамурадова Х.М. ,2020

© ФГБОУ ВО «Чеченский государственный университет», 2020

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
2.1.Показатели и критерии оценивания компетенций.....	5
2.2.Шкалы оценивания.....	6
3. Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов.....	6
(основное отделение).....	7
3.1. Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний студентов по курсу «Физическая культура».....	8
3.2.Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий по физической культуре.....	8

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

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования указан в п. 3. «Требования к результатам освоения дисциплины» рабочей программы дисциплины.

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

2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Средства оценивания
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).			
Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; рациональные способы сохранения физического и психического здоровья; способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления; особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья. Уметь: использовать средства и методы физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приёмы страховки и	Самостоятельно методически правильно использовать средства и методы оздоровительной физической культуры для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.	Применять методы самоконтроля показателей физического развития.	К – коллоквиум; З-зачет

самоохраны; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепление здоровья обучающихся; методами физического воспитания и самовоспитания для укрепления здоровья, физического самосовершенствования; ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.			
--	--	--	--

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания 5

2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:

Студенты, выполнившие рабочую программу, на каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

Студенты специального отделения, а также освобожденные от практических занятий выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих контрольных тестов.

Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем разделам учебной деятельности.

Этапы формирования и оценивания компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Контрольные нормативы	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

2.2. Шкалы оценивания

Оценка тестов общей физической, спортивной и профессионально-прикладной подготовки	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

3. Контрольные нормативы оценки физической подготовленности студентов. (основное отделение)

№	Наименование тестов	Оценка в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	а) Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой; б) в висе поднимание ног до касания перекладины.	60	50	40	30	20	10	7	5	3	2
2	Подтягивание на перекладине (кол – во раз)						15	12	9	7	5
3	Сгибание и разгибание рук а) в упоре лежа; б) в упоре от скамейки	15	12	9	7	5	50	40	30	20	10
4	Прыжки в длину с места(см)	190	180	170	160	150	250	240	230	220	210
5	Тест на гибкость (наклон вниз, стоя на скамейке, ноги вместе, колени не	15	10	5	0	5					

	сгибать (в см)										
6	Равномерный бег: а) 1000 м (жен); б) 2000 м (муж).	Экспертная оценка преподавателя.									
7	Плавание: а) 50м в/с; (муж.)	без учета времени									
	б) 25 м в/с (жен.)	без учета времени									

Примечание.

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие физическую подготовленность студентов, активность проведения студентом самостоятельных занятий и в конце каждого семестра – как определяющие функциональные изменения организма за прошедший период.

3.1.Контрольные вопросы для проверки теоретических знаний студентов по курсу «Элективные курсы по физической культуре»

- 1.Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
- 2.Дать определение понятий: «физическое воспитание», «система физического воспитания», «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт».
- 3.Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи.
- 4.Физическая культура личности. Основные признаки физической культуры личности.
- 5.Основные методы физического воспитания.
- 6.Здоровый образ жизни и его составляющие.
- 7.Массовый спорт и спорт высших достижений. Спортивная классификация, студенческий спорт.
- 8.Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.
- 9.Факторы, влияющие на состояние здоровья студентов.
- 10.Определение зон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
- 11.Воспитание физических качеств. Определение понятий гибкости, выносливости, силы, быстроты, ловкости. Основные средства и методы воспитания.
- 12.Структура учебно-тренировочного занятия.
- 13.Понятие «Здоровье». Общественное и индивидуальное здоровье.
- 14.Закаливание и его влияние на сохранение, и укрепление здоровья.
- 15.Влияние вредных привычек на физическую и умственную работоспособность.
- 16.Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений.
- 17.Влияние регулярных занятий ходьбой и медленным бегом на физическое здоровье человека.
- 18.Определение уровня силовой подготовленности.
- 19.Воспитание выносливости. Определение понятия качества. Средства и методы воспитания качества. Тестирование. Индивидуализация физических нагрузок в учебно-тренировочном процессе.
- 20.Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Ее цели и задачи.
- 21.Значение физической подготовки студента для будущей профессии.

22. Оценка функциональной подготовленности организма.
 23. Объективные и субъективные показатели самоконтроля уровня физического состояния.
 24. Основные формы контроля при занятиях физической культурой и спортом.
 25. Критические состояния в процессе физических нагрузок и оказание первой помощи (обморок, гравитационный шок, гипогликемический шок и др.).
 26. Оптимальная физическая нагрузка и ее влияние на развитие адаптационных процессов.
 27. Профилактика гиподинамии средствами физического воспитания.
 28. Основные правила организации занятий на развитие силы и предупреждение травматизма.
 29. Особенности организации учебных занятий в основном отделении и отделении спортивного совершенствования. Специальные зачетные требования и нормативы.
- 3.2. Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий по Элективным курсам по физической культуре.**

1 курс.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Основные положения методики закаливания.
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Гипокинезия и гиподинамия. Их неблагоприятное влияние на организм человека.
7. Понятие «здоровье». Содержание и факторы, определяющие здоровье человека.
8. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни студента.

2 курс.

1. Кинезотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании.
2. Объективные и субъективные причины усталости, утомления и переутомления. Их причины возникновения и профилактика.
3. Методы оценки и возможности коррекции осанки и телосложения с помощью физических упражнений.
4. Гигиенические аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
7. Методы и тесты для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.
8. Олимпийские игры и современное состояние физической культуры и спорта.

3 курс.

1. Стресс и регуляция нервно – психического состояния организма.
2. Здоровье в традиционных и нетрадиционных средствах реабилитации.
3. Экологическая культура и здоровье.
4. Основы методики само - массажа.
5. Избыточный вес – угроза здоровью.
6. Профессионально – прикладная физическая подготовка студента с учетом избранной профессии.
7. Производственная физическая культура (ПФК), ее цель, задачи и содержание.

