

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
Факультет вычислительной математики и кибернетики

УТВЕРЖДАЮ
декан факультета вычислительной
математики и кибернетики



И.А. Соколов /
«27» сентября 2023г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Направление подготовки / специальность:

02.03.02 "Фундаментальная информатика и информационные технологии" (3++)

Направленность (профиль) ОПОП:

Искусственный интеллект и анализ данных

Форма обучения:

очная

Рассмотрен и утвержден

на заседании Ученого совета факультета ВМК

(протокол №7, от 27 сентября 2023 года)

Москва 2023

1. ФОРМЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В процессе и по завершении изучения дисциплины оценивается формирование у студентов следующих компетенций:

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
Содержание и код компетенции.	Индикатор (показатель) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, сопряженные с индикаторами достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. - Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. - Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знать:</p> <p>методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>основы теории и методики физической культуры и спорта, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь:</p> <p>использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни; самостоятельно подбирать и применять методы и средства физической культуры для формирования и совершенствования основных физических качеств и двигательных навыков; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <p>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>

		<p>средствами и методами физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>принципами, средствами и методами физической культуры для построения учебно-тренировочных занятий по физической культуре для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
--	--	--

1.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется путем оценки результатов выполнения заданий практических (семинарских) занятий, самостоятельной работы, предусмотренных учебным планом и посещения занятий/активность на занятиях.

В качестве оценочных средств текущего контроля успеваемости предусмотрены:

реферат

Типовые вопросы и темы рефератов

1. Быстрота средства и методики ее развития.
2. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
3. Выносливость средства и методики ее развития.
4. Гибкость средства и методики ее развития.
5. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
6. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
7. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
8. Ловкость средства и методики ее развития.
9. Морфофункциональные основы мышечной силы.
10. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
11. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Ограничения в занятиях физической культурой при различных заболеваниях.
14. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
15. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности.

16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
17. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
18. Основные принципы реабилитации спортсменов при повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
19. Основы классического русского массажа, основные приемы.
20. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
21. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
22. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
23. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
24. Правила соревнований по избранному виду спорта.
25. Предстартовые состояния спортсмена.
26. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
27. Принципы физической реабилитации.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Сердце, его физиологические свойства.
32. Сила средства и методики ее развития.
33. Средства и методы физического воспитания.
34. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
35. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
36. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
37. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в ВУЗе.
38. Физическая реабилитация при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (на примере конкретного заболевания).
39. Физическая реабилитация при нарушениях осанки.
40. Физическая реабилитация при повреждении суставов (на примере одного из суставов).
41. Физическая реабилитация, средства и методы.
42. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
43. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
44. Характеристика избранного вида спорта. Влияние занятий избранным видом спорта на организм. Методические особенности занятий избранным видом спорта.

Типовые практические контрольные задания

1. Тесты (и соответствующие им нормативы испытаний) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) VI ступени.

2. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности.
3. Составить комплекс физических упражнений и предложить методику его выполнения, направленную на совершенствование одного из физических качеств.
4. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Предложить методику проведения гигиенического массажа в соответствии с поставленной целью.
6. Составить комплекс упражнений, направленный на профилактику профессиональных заболеваний, в соответствии с особенностями трудовой деятельности человека.

1.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация осуществляется в форме экзамена

В качестве средств, используемых на промежуточной аттестации предусматривается:

1.3. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

Оценка работы студента по дисциплине «Физическая культура» осуществляется на основе балльно-рейтинговой системы в соответствии со следующими критериями и порядком:

1. Аттестация студента осуществляется на основе экспертной оценки его работы в течение семестра преподавателем кафедры физического воспитания и спорта МГУ.
2. Оценка работы студента в течение семестра ведется в баллах и осуществляется на основе интегральной оценки видов работы студента, направленных на формирование физической культуры его личности, в соответствии с таблицей:

Вид работы студента	Количество баллов
Посещение практического занятия по физической культуре (1 занятие – 2 ак. часа)	3 балла/занятие
Получение в рамках текущего учебного года золотого знака ГТО	15 баллов
Получение в рамках текущего учебного года серебряного знака ГТО	10 баллов
Получение в рамках текущего учебного года бронзового знака ГТО	5 баллов
Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке	3 балла/норматив
Выполнение творческого, теоретического, методико-практического задания или участие в зачетном спортивно-массовом мероприятии	до 25 баллов

3. Для успешной аттестации студента, осваивающего дисциплину «Физическая культура» в рамках специального или основного учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта, необходимо набрать 72 балла за каждый из первых четырех семестров.
4. Для студентов, занимающихся в рамках спортивного учебного отделения кафедры физического воспитания и спорта, могут быть установлены дополнительные аттестационные критерии и требования.
5. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья количество баллов, необходимое для успешной аттестации, и виды работ, на базе которых они могут быть набраны, устанавливаются кафедрой физического воспитания и спорта индивидуально.
6. Для всех студентов, допущенных по состоянию здоровья к практическим занятиям по физической культуре и не имеющих пропусков занятий по физической культуре по уважительной причине, зачетные баллы могут быть получены только через следующие виды работ:
 - посещение практических занятий по физической культуре;
 - получение знака ГТО (учитывается один раз в учебном году);
 - выполнение контрольных нормативов по физической подготовке (не более 5 в семестр).
7. В случае пропуска практических занятий по физической культуре по уважительной причине студент может компенсировать данные занятия тремя способами:
 - посещением дополнительных практических занятий;
 - выполнением творческого, теоретического или методико-практического задания, выданного преподавателем кафедры физического воспитания и спорта;
 - посещением зачетных спортивно-массовых мероприятий.
8. В случае академической задолженности студента по дисциплине «Физическая культура» за прошедший семестр для ее ликвидации студенту необходимо добрать баллы до соответствующего установленного норматива. Для этого предусмотрены три возможности:

- посещение дополнительных практических занятий;
 - посещение зачетных спортивно-массовых мероприятий;
 - выполнение творческого, теоретического или методико-практического задания, выданного преподавателем кафедры физического воспитания и спорта.
9. Дополнительными практическими занятиями по физической культуре являются только практические занятия, анонсированные на странице www.sportmsu.ru/dopzan.
 10. Участие в дополнительных занятиях по физической культуре (с начислением соответствующих баллов) организуется по направлению преподавателя кафедры физического воспитания и спорта в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке, опубликованном на странице www.sportmsu.ru/dopzan.
 11. Зачетными спортивно-массовыми мероприятиями являются только спортивно-массовые мероприятия, анонсированные на странице www.sportmsu.ru/event.
 12. Участие в зачетных спортивно-массовых мероприятиях (с начислением соответствующих баллов) организуется по направлению преподавателя кафедры физического воспитания и спорта в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке, опубликованном на странице www.sportmsu.ru/event.
 13. Испытания (тесты) по общей физической подготовке, зачетные нормативы данных испытаний, контрольные теоретические требования по курсу теории и методики физической культуры и истории видов спорта определяет учебный отдел кафедры и физического воспитания и спорта. Прохождение данных испытаний (тестов) и ответ контрольных теоретических требований осуществляется в установленном кафедрой физического воспитания и спорта порядке не чаще одного раза в семестр.

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине				
Оценка	2 (не зачтено)	3 (зачтено)	4 (зачтено)	5 (зачтено)
виды оценочных средств				
Знания (виды оценочных средств: приведены в п. 1.2.)	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания
Умения (виды оценочных средств: приведены в п. 1.2.)	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности не принципиального характера)	Успешное и систематическое умение
Навыки (владения, опыт деятельности) (виды оценочных средств: приведены в п. 1.2..)	Отсутствие навыков (владений, опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применяемые при решении задач