

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Председатель МК

«__» _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«Физическая культура»

| | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| Уровень образования | бакалавриат |
| Направление подготовки | 38.03.02 «Менеджмент» |
| Направленность (профиль) программы | Управление малым бизнесом |

г. Москва
2015 г.

1. Фонд оценочных средств – неотъемлемая часть нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения студентами основной профессиональной образовательной программы профессионального высшего образования.
2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» утвержден на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол № 1 от «27» августа 2015 г.

3. Срок действия ФОС: 2015/2016 учебный год.

1. Структура дисциплины «Физическая культура»

Разделы теоретического обучения

| № | Наименование раздела теоретического обучения |
|----|---|
| 1 | Физическая культура как учебная дисциплина |
| 2 | Физическая культура и спорт в профессионально-психофизической подготовке студентов. |
| 3 | Научные основы физической культуры |
| 4 | Образ жизни и здоровье |
| 5 | Общая физическая и спортивная подготовка |
| 6 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 7 | Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности |
| 8 | Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |
| 9 | Физическая культура в профессиональной деятельности инженера-строителя |
| 10 | Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека. |

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы – освоение компетенций.

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний, умений, навыков.

| Компетенция по ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показатели освоения (показатели достижения результата) | Код показателя освоения |
|--|-------------------------|---|-------------------------|
| Способность придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни. | ОК-22 | Знает - физическую культуру, как учебную дисциплину в строительных вузах, физическую культуру и спорт в МГСУ. | 31 |
| | | Знает - основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д. | 32 |
| | | Знает - массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта. | 33 |
| | | Знает - организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем. | 34 |

| Компетенция по ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показатели освоения (показатели достижения результата) | Код показателя освоения |
|---------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| | | Знает - здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности. | 35 |
| | | Знает - методические принципы и методы физического воспитания, спортивной тренировки, разделы спортивной подготовки, общей и специальной физической подготовки. Физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса. | 36 |
| | | Знает - формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке. | 37 |
| | | Знает - формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния. | 38 |
| | | Знает - диагностику состояния здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности. | 39 |
| | | Знает - актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11 ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдаче комплекса ГТО. | 310 |
| | | Знает - реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности. | 311 |
| | | Знает - психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. | 312 |

| Компетенция по ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показатели освоения (показатели достижения результата) | Код показателя освоения |
|---------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| | | Знает–основы профессионально-прикладной физической культуры, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессионального отбора, производственной физической культуры, физической культуры в рабочее и свободное время. Методы профессиональной адаптации , профилактики профессионального утомления и заболеваний и травматизма. | 313 |
| | | Знает- профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции. | 314 |
| | | Умеет-- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности. | У1 |
| | | Умеет-- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности. | У2 |
| | | Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. | У3 |
| | | Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления. | У4 |
| | | Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств. | У5 |
| | | Умеет - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования. | У6 |
| | | Умеет - использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. | У7 |
| | | Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний. | У8 |
| | | Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика). | У9 |

| Компетенция по ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показатели освоения (показатели достижения результата) | Код показателя освоения |
|---------------------|-------------------------|--|-------------------------|
| | | Умеет - применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности. | У10 |
| | | Умеет - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. | У11 |
| | | Умеет - использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.). | У12 |
| | | Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.). | Н1 |
| | | Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств | Н2 |
| | | Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. | Н3 |
| | | Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно - восстановительной направленности. | Н4 |
| | | Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности. | Н5 |
| | | Имеет навыки обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки. | Н6 |
| | | Имеет навыки-осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта. | Н7 |
| | | Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления. | Н8 |
| | | Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры. | Н9 |
| | | Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста; | Н10 |
| | | Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. | Н11 |

| | | | |
|---------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| Компетенция по ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показатели освоения (показатели достижения результата) | Код показателя освоения |
| | | Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья. | Н12 |

3. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

| Код компетенции по ФГОС | Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения) | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ОК - 22 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

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

3.2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций

| Код компетенции по ФГОС | Показатели освоения (Код показателя освоения) | Форма оценивания | | | | | | Промежуточная аттестация | Обеспеченность оценивания компетенции |
|-------------------------|---|------------------|-----------------|-----------------|---------|--------------------------|-------|--------------------------|---------------------------------------|
| | | Текущий контроль | | | | | | | |
| | | Тестирование №1 | Тестирование №2 | Тестирование №3 | Реферат | Индивидуальная программа | Зачет | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| ОК - 22 | 31 | | | | + | + | + | + | |
| | 32 | | | | + | + | + | + | |
| | 33 | | | | + | + | + | + | |
| | 34 | | | | + | + | + | + | |
| | 35 | | | | + | + | + | + | |
| | 36 | | | | + | + | + | + | |
| | 37 | | | | + | + | + | + | |
| | 38 | | | | + | + | + | + | |
| | 39 | + | + | + | + | + | + | + | |
| | 310 | | + | + | + | + | + | + | |
| | 311 | | | | + | + | + | + | |
| | 312 | | | | + | + | + | + | |
| | 313 | | | | + | + | + | + | |
| | 314 | | | | + | + | + | + | |
| | У1 | | | | + | | + | + | |
| | У2 | | | | + | | + | + | |
| | У3 | | | | + | | + | + | |
| | У4 | | | | + | | + | + | |
| | У5 | + | + | + | + | + | + | + | |
| У6 | | | | + | | + | + | | |
| У7 | + | + | + | + | + | + | + | | |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| У8 | | | | + | | + | + |
| У9 | | | | + | | + | + |
| У10 | | | | + | | + | + |
| У11 | | | | + | | + | + |
| У12 | | | | | | + | + |
| Н1 | | | | | + | + | + |
| Н2 | | | | | | + | + |
| Н3 | + | + | | | | + | + |
| Н4 | | | | | | + | + |
| Н5 | + | + | + | | + | + | + |
| Н6 | | + | + | | + | + | + |
| Н7 | | | | | + | + | + |
| Н8 | | | | | + | + | + |
| Н9 | | | | | | + | + |
| Н10 | | + | + | | + | + | + |
| Н11 | | | | | | + | + |
| Н12 | | | | + | | + | + |
| ИТОГО | + | + | + | + | + | | + |

3.2.2. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Экзамена/Дифференцированного зачет*
Учебным планом Экзамен/Дифференцированный зачет не предусмотрены.

3.2.3. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Защиты курсовой работы/проекта*
Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.

3.2.4. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета*

| Код показателя оценивания | Оценка | |
|---------------------------|--|---|
| | Не зачтено | Зачтено |
| 31 | Не имеет представление о физической культуре и спорте в МГСУ | Имеет четкое представление о физической культуре и спорте в МГСУ |
| 32 | Не знает основных понятий | Твердо знает основные понятия и свободно ими оперирует |
| 33 | Не знает и не интересуется историей Олимпийских игр и спорта | Достаточно полно знает историю спорта, цели и задачи физического воспитания и спорта |
| 34 | Обучающийся не понимает механизма влияния физической нагрузки на организм человека | Обучающийся понимает механизм влияния физической нагрузки на организм человека |
| 35 | Не понимает необходимость ведения ЗОЖ | Понимает и может обосновать необходимость ведения ЗОЖ |
| 36 | Не имеет представление об основах методики спортивной тренировки | Имеет представление об основах методики спортивной тренировки |
| 37 | Не знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки | Знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки, зоны интенсивности и т.д. |
| 38 | Обучающийся не имеет представление о направленности и особенностях | Обучающийся имеет представление о направленности и особенностях организации |

| | | |
|-----|---|--|
| | организации самостоятельных занятий | самостоятельных занятий |
| 39 | Не знает методов самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки | Знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки |
| 310 | Не понимает актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. | Понимает актуальность введения комплекса ГТО |
| 311 | Не знает основы реабилитационно - восстановительных мероприятий, их методов и средств | Знает основные реабилитационно - восстановительные мероприятия, их методы и средства |
| 312 | Не ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда | Свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда |
| 313 | Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости профессионально-прикладной физической культуры | Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает |
| 314 | Не обладает необходимыми знаниями по вопросу профессионально-прикладной физической подготовки | Обучающийся имеет четкое представление об основных формах, методах и средствах профессионально-прикладной физической подготовке |
| У1 | Не умеет использовать средства и методы физической культуры. | Умеет использовать средства и методы физической культуры. |
| У2 | Не умеет использовать виды и формы физической культуры. | Умеет использовать виды и формы физической культуры для самоопределения. |
| У3 | Не умеет объяснить изменения в функционировании человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом . | Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом . |
| У4 | Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение. | Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни. |
| У5 | Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и др. параметров. | Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств. |
| У6 | Не может самостоятельно выбрать вид спорта для саморазвития и самосовершенствования. | Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования. |
| У7 | Не владеет методами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки. | Владеет методами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля. |
| У8 | Не умеет применять средства и методы реабилитации. | Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации. |
| У9 | Не может составить комплекс производственной гимнастики. | Может составить и провести занятие производственной гимнастики. |
| У10 | Не имеет представления об организационных формах, средствах и методах ПППФП. | Умеет применять организационные формы, средства и методы ПППФП. |
| У11 | Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. | Умеет тесно увязать теорию с практикой, в составлении индивидуальной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. |
| У12 | Не имеет представления о технических средствах обучения. | Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения. |
| Н1 | Навыки сформированы плохо и нет | Жизненно важные умения и навыками |

| | | |
|-----|--|---|
| | мотивации для их улучшения. | достаточно развиты. |
| Н2 | Не занимается развитием своих физических качеств. | Применяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств. |
| Н3 | Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. |
| Н4 | Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях. | Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности. |
| Н5 | Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья | Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья. |
| Н6 | Обучающийся недостаточно овладел техникой и тактикой избранного вида спорта. | Имеет навыки в избранном виде спорта и постоянно их совершенствует. |
| Н7 | Обучающийся, за все время учебы, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях. | Обучающийся участвовал в организации или проведение массовых спортивных соревнований, или в судействе соревнований по избранному виду спорта. |
| Н8 | Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления. | Использует средства реабилитации и восстановления. |
| Н9 | Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя. | Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры |
| Н10 | Не имеет представления о таком понятии, как профессиограмма. | Может составить профессиограмму специалиста. |
| Н11 | Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП | Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. |
| Н12 | Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья | Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья. |

3.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.3.1. Текущий контроль

Студенты пользуясь методами самоконтроля оценивают свое физическое развитие, индивидуальную физическую и функциональную подготовленность.

Тестирование №1

Определение длины, массы тела, уровня общего обмена веществ, типа телосложения, оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье), устойчивости к гипоксии (проба Генчи), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, скоростно-силовых, быстроты, гибкости, выносливости), характеристика вестибулярного аппарата студентов (проба Ромберга).

Тестирование №2

Оценка уровня подготовленности по избранному виду спорта.

Тестирование № 3

Оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, быстроты, выносливости).

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 нормативов, включая три обязательных для контроля общей физической подготовленности.

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния студентов. Контроль за образом жизни.

Оценка спортивно-технической подготовленности в избранном виде спорта.

Контрольные тесты для самооценки физической подготовленности студентов

М у ж ч и н ы

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м (сек.) | 13.2 | 13.6 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| Бег 3000 м (мин.сек.) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
| Подтягивание на перекладине (кол. раз) | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| Лыжи 5 км (мин. сек.) | 23.50 | 25.00 | 26.25 | 27.45 | 28.30 |

Ж е н щ и н ы

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|--------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Бег 100 м (сек.) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| Бег 2000 м (мин.сек.) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| Поднимание туловища (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| Лыжи 3 км (мин. сек.) | 18.00 | 18.30 | 19.30 | 20.00 | 21.00 |

3.3.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в НИУ «МГСУ».

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» и выполнившие зачетные требования в 8 семестре получают зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- посещение лекционных занятий;
- качества выполнения заданий (с учетом откликов на эти задания);
- подготовки и изложения материала на основе тем для рефератов, понимания и анализа выбранной тематики
-

Вопросы для оценки качества для освоения дисциплины:

Тема. Физическая культура и спорт.

1. Физическая культура и спорт и их основные социальные функции.
2. Физические: воспитание, развитие, совершенство.
3. Работоспособность, общие закономерности ее изменения в учебной и профессиональной деятельности.
4. Адаптация и ее виды.
5. Массовый спорт и спорт высших достижений: цели, задачи, проблемы.
6. Студенческий спорт, его формы организации и отличительные особенности.
7. Олимпийские игры древности. Основные исторические сведения.
8. Современные олимпийские игры. Динамика их развития.

Тема. Биологические основы физической культуры.

1. Организм человека как сложная биологическая система.
2. Обмен веществ, энергетический баланс.

3. Влияние двигательной активности на сердечно - сосудистую систему. Показатели работоспособности сердца.
4. Механизм мышечного насоса.
5. Влияние двигательной активности на дыхательную систему. Показатели работоспособности дыхания.
6. Механизм дыхательного насоса.
7. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
9. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Этапы формирования двигательного навыка.

Тема. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Определение понятия «здоровье». Проблема здоровья человека в условиях научно-технического прогресса.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека (от чего зависит здоровье).
3. Составляющие элементы здорового образа жизни.
4. Содержание оптимального режима труда и отдыха.
5. Рациональное питание человека.
6. Оптимальная двигательная активность.
7. Закаливание организма.
8. Отказ от вредных привычек.
9. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Тема. Всероссийский спортивный комплекс ГТО.

1. История возникновения комплекса ГТО
2. Этапы развития, изменения значения комплекса ГТО.
3. Актуальность введения комплекса ГТО в наше время, его цели и задачи.
4. Меры поощрения при сдаче нормативов комплекса ГТО.

Тема. Основы методики спортивной тренировки.

1. Методические принципы спортивной тренировки.
2. Разделы спортивной подготовки:
 - а) морально-волевая и психологическая подготовка.
 - б) тактическая подготовка.
 - в) техническая подготовка. Формирование двигательного навыка.
 - г) физическая подготовка: общая и специальная, их взаимодействие.
 - д) теоретическая подготовка.
3. Средства и методы воспитания физических качеств.
4. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
5. Структура учебно-тренировочного занятия.

Тема. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями:
 - а) утренняя гигиеническая гимнастика; ее цели и содержание.
 - б) физические упражнения в режиме дня; их цель и содержание.
 - в) спортивная тренировка.
3. Структура и содержание самостоятельной спортивной тренировки.
4. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Врачебный контроль как обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями и спортом.

2. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
3. Самоконтроль физического развития: метод стандартов и метод индексов.
4. Самоконтроль функционального состояния организма. Функциональные пробы по оценке состояния сердечно - сосудистой и дыхательной системы.
5. Самоконтроль физической подготовленности. Оценка развития мышечной силы, быстроты движений, ловкости, гибкости, выносливости.

Тема. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

1. Определение понятия «реабилитация», ее виды.
2. Методы реабилитации:
 - педагогические (ЗОЖ, рациональное планирование физ. Оздоровительного процесса, оптимальное построение тренировочного занятия);
 - психологические (психогигиена, психопрофилактика, психотерапия);
 - медико- биологические (ЗОЖ, ЛФК, терапия, массаж).

Тема. Профессионально-прикладная физическая культура. Профессиональная психофизическая готовность инженера-строителя.

1. Определение понятий «профессионально-прикладная физическая культура», «профессиональная – психофизическая подготовка инженера-строителя», «профессиональная работоспособность», профессиональная адаптация».
2. Этапы трудовой деятельности.
3. Психофизическая модель инженера – строителя. (Раскрыть один из блоков модели).
4. Виды спорта и системы физических упражнений, развивающие профессионально важные качества.
5. Профессиональная психическая готовность, ее компоненты

3.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в НИУ «МГСУ».

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
- Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.
- При подготовке к устному зачету экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании зачета) сдается экзаменатору.
- При проведении устного зачета преподаватель задает обучающимся вопросы в случайном порядке в рамках программы дисциплины текущего семестра.
- Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра.
- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

3.5. Процедура защиты курсовой работы (проекта) определена Положением о курсовых работах (проектах).

Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.

4. Фонд оценочных средств для мероприятий текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)

4.1. Состав фонда оценочных средств для мероприятий текущего контроля

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости включает в себя:

- материалы для проведения текущего контроля успеваемости
 - варианты практических тестовых заданий;
 - темы рефератов,
- перечень компетенций и их элементов, проверяемых на каждом мероприятии текущего контроля успеваемости;
- систему и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости;
- описание процедуры оценивания.

4.2. Система и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости

Для оценивания реферата возможно использовать следующие критерии оценивания:

| Код показателя оценивания | Не зачтено | Зачтено |
|---------------------------|---|---|
| Знания | <ul style="list-style-type: none">– Содержание не соответствует теме.– Литературные источники выбраны не по теме, не актуальны.– Нет ссылок на использованные источники информации– Тема не раскрыта– В изложении встречается большое количество орфографических и стилистических ошибок.– Требования к оформлению и объему материала не соблюдены | <ul style="list-style-type: none">– Тема соответствует содержанию реферата– Широкий круг и адекватность использования литературных источников по проблеме– Правильное оформление ссылок на используемую литературу;– Основные понятия проблемы изложены полно и глубоко– Отмечена грамотность и культура изложения;– Соблюдены требования к оформлению и объему реферата |
| Умения | <ul style="list-style-type: none">– Структура реферата не соответствует требованиям– Не проведен анализ материалов реферата– Нет выводов.– В тексте присутствует плагиат | <ul style="list-style-type: none">– Материал систематизирован и структурирован;– Сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу,– Сделаны и аргументированы основные выводы– Отчетливо видна самостоятельность суждений |

Для оценивания результатов тестирования возможно использовать следующие критерии оценивания:

Все результаты тестирования и сдачи нормативов заносятся в компьютерную базу данных оценки физического состояния и физического развития студентов IV курсов, уровня их здоровья, работоспособности, физической и функциональной подготовленности. Проводится анализ динамики тестирования за весь период обучения каждого студента (8 семестров).

*4.3. Процедура оценивания при проведении текущего контроля успеваемости
Аттестация поэтапного выполнения реферата*

| Действие | Сроки | Методика | Ответственный |
|-------------------------|----------------------|--|------------------------------------|
| Весенний семестр | | | |
| Выдача темы реферата | 2 неделя семестра | На лекционном занятии | Ведущий преподаватель |
| Консультации по заданию | 2-13 неделя семестра | На лекционных занятиях, через интернет и др. | Ведущий преподаватель, обучающийся |
| Защита реферата | 14 неделя семестра | На контрольном занятии | Обучающийся |

Перечень приложений:

Методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего самоконтроля успеваемости

| Номер приложения | Наименование документов приложения |
|------------------|------------------------------------|
| 1 | Варианты тем реферата |
| 2 | Оценочная памятка тестирования № 1 |
| 3 | Оценочная памятка тестирования № 2 |
| 4 | Оценочная памятка тестирования № 3 |

Темы рефератов для студентов заочного отделения:

1. Место и роль спортивной культуры в жизни современного общества и современного человека.
2. Философско-культурологический и личностно-ориентированный подходы к физическому воспитанию учащейся молодежи.
3. Формирование личности средствами физической культуры и спорта.
4. Проблемы совершенствования профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
5. Теоретические и организационно-методические проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры.
6. Медико-биологические проблемы физического воспитания и спортивной тренировки.
7. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки.
8. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта.
9. Современные технологии в системе физического воспитания детей и учащейся молодежи.
10. Спортивная подготовка в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
11. Социально-экономические, нормативные, правовые и управленческие основы физического воспитания и развития спорта.
12. Использование подвижных игр в учебных и тренировочных занятиях спортивными играми.
13. Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО

Результаты обследования студентов.

1. Возраст – полных лет
2. Длина тела - в сантиметрах
3. Масса тела - в килограммах
4. Тип телосложения – А, Н, Г.

Астенический тип телосложения: длинные и тонкие конечности, узкие плечи, длинная и тонкая шея, длинная, узкая и плоская грудная клетка, слабо развитые мышцы.

Нормостенический – пропорционально развитые основные формы тела (пропорциональные продольные и поперечные размеры), коническая или цилиндрическая форма грудной клетки.

Гиперстенический – короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура.

5. ЧСС – после 5 мин. отдыха подсчет в положении сидя за 60 сек.
6. Частота дыхания (ЧД) – подсчет в положении сидя количества дыхательных циклов. (Дыхательный цикл: вдох, выдох, дыхательная пауза).
7. Тест Руфье – <0 – атлетическое сердце
0,1-5 – отлично
5,1-10- хорошо
10,1-15 - удовлетворительно
>15 - плохо
8. Проба Ромберга.

Необходимо предусмотреть на случай падения студента удобное место для проведения пробы Ромберга. Обследуемый студент в положении стоя устанавливает стопу любой согнутой в колене ноги на колено прямой ноги.

Студент вытягивает руки вперед и разводит их чуть шире плеч. Кисти рук распрямлены, пальцы разведены в стороны, но не напряжены. По команде обследуемый закрывает глаза и одновременно преподаватель включает секундомер. При потере равновесия, когда студент вынужден опираться на вторую ногу или сдвигает стопу опорной ноги с места, секундомер останавливают и время на секундомере заносится в протокол.

9. -10. Результаты бега на 100 м и 2-3 км.

Проставить оценку в соответствии с нормативами.

11. Определение силы (подтягивания) юноши.

Проставить оценку, соответствующую нормативам

12. Оценка силы (наклоны корпуса) выполняют юноши и девушки. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой. При исходном положении лежа на спине, голова и локти обязательно касаются пола. Время выполнения 1 минута.

Проставить – количество раз и оценку: 1 – 5 - 15 раз

- 2 – 16 -19
3 – 20 -24
4 – 25- 29
5 – 30 и >

13. Оценка силы (поднимание ног в вися). В протокол заносится количество раз.

Выполняется в вися на гимнастической стенке.

У девушек: ноги согнуты в коленях, подъем коленей до пояса.

У юношей: ноги прямые, подъем до прямого угла. 1 – 0 - 5

- 2 – 6-11
3 – 12-17
4 – 18-23
5 – 24 и >

14. Гибкость определяется в исходном положении в наклоне туловища вперед – вниз, ноги прямые, стопы вместе, руки опущены максимально вниз и удерживаются в течение 3х секунд.

| Пальцы рук касаются: | Баллы |
|-------------------------|-------|
| Коленей | 1 |
| Голени | 2 |
| Пола | 3 |
| Пола касаются ½ ладоней | 4 |
| Полностью ладони | 5 |

Для методического отделения по *борьбе*

PWC170 (велозргомметр), усложненная проба Ромберга.

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *футболу*

Челночный бег, бег на 30 м, обхваты груди, таза, бедра, голени, т.е. пропорций тела (окружность груди к окружности бедра, в % , окружность икроножной мышцы к бедру и т.д.), пятикратный прыжок с места.

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *спецгруппе*

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке (оценка осанки (10), мониторинг ЧСС и АД (в покое и при ФН), тест Купера).

Для методического отделения по *баскетболу*

Подвижность плечевого сустава; бег 6м (старт. скорость), 20м (дистанционная); «Елочка»; динамометрия ручная; эффективность технических приемов; прыжок вверх (прыгучесть).

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *волейболу*

Подвижность плечевого сустава; бег 6м (старт. скорость), 20м (дистанционная); «Елочка»; динамометрия ручная; эффективность технических приемов; прыжок вверх (прыгучесть).

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *гимнастике*

Определение гибкости в различных суставах, уровня развития ловкости, координации, оценка осанки (по 10 пунктам).

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *ОФП*

Челночный бег, динамометрия (кистевая, становая), измерение подвижности нервных процессов при помощи динамометра, отжимание (20 сек.), приседание (30 сек.), обхваты груди, таза, предплечья, плеча, бедра, голени-определение пропорций тела.

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *силовой подготовке*

Динамометрия (кистевая, становая), отжимание (20 сек.), приседание со штангой или приседания за 30 сек., толчок, рывок, показатель крепости телосложения .

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

- 1 ЧСС – после 5 мин. отдыха подсчет в положении сидя за 60 сек.;
- 2 Частота дыхания (ЧД) – подсчет в положении сидя количества дыхательных циклов, (Дыхательный цикл: вдох, выдох, дыхательная пауза);
- 3 Тест Руфье – <0 – атлетическое сердце
0,1-5 – отлично
5,1-10- хорошо
10,1-15 - удовлетворительно
>15 – плохо;
- 4 - 5 Результаты бега на 100 м и 2-3 км.
Проставить оценку в соответствии с нормативами;
6. Определение силы (подтягивания) юноши.
Проставить оценку, соответствующую нормативам;
7. Оценка силы (наклоны корпуса) выполняют юноши и девушки.
Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой. При исходном положении лежа на спине, голова и локти обязательно касаются пола. Проставить оценку в соответствии с нормативами;
8. Средняя оценка по зачетным нормативам, соответствующих м/отделений (виду спорта).