

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой физической
культуры
_____ Л.Н. Коваль
« ____ » _____ 20__ г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Элективные курсы по физической культуре и спорту
Направление подготовки: 08.03.01 Строительство
Направленность (профиль): Городское строительство и хозяйство
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: заочная
Учебный план: 2020 г.

Объем занятий:Итого	<u>246</u>	ч.
В т.ч. аудиторных	<u>1,5</u>	ч.
Практических занятий	<u>1,5</u>	ч.
Самостоятельной работы	<u>244,5</u>	ч.
Зачет <u>6</u> семестр		

Предисловие

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки специалистов с высшим образованием по специальности: 08.03.01 Строительство.

2. Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации на основе рабочей программы дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в соответствии с образовательной программой по специальности: 08.03.01 Строительство, утвержденной на заседании УМС СКФУ.

Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Коваль Людмила Николаевна.

4. ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры физической культуры.
Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

5. ФОС согласован с выпускающей кафедрой строительства.

Протокол № ___ от «__» _____ 20__ г.

6. Проведена экспертиза ФОС. Члены экспертной группы, проводившие внутреннюю экспертизу:

Председатель: Коваль Людмила Николаевна, зав. кафедрой физической культуры;

Богданов Олег Геннадьевич, ст. преподаватель кафедры физической культуры;

Алексеева Елена Николаевна, доцент кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по специальности: 08.03.01 Строительство.

«__» _____ 20__ г

_____ Коваль Л.Н.

_____ Богданов О.Г.

_____ Алексеева Е.Н.

Паспорт фонда оценочных средств
Для проведения текущей и промежуточной аттестации

По дисциплине: Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль): Городское строительство и хозяйство

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Учебный план: 2020 год

Код оцениваемой компетенции	Тема	Тип контроля	Вид контроля	Компонент фонда оценочных средств	Количество заданий для каждого уровня, шт.	
					Базовый	Продвинутый
УК-7	Темы № 1-8	текущий	устный	вопросы по темам дисциплины	37	28

Составитель _____ Л.Н. Коваль

«____» _____ 20__ г.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

УТВЕРЖДАЮ:

Зав. кафедрой физической
культуры

_____ Л.Н. Коваль
« ____ » _____ 20__ г.

Вопросы по темам

дисциплины: «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Базовый уровень

Тема 1. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
2. Режим труда и отдыха.
3. Организация сна.
4. Организация режима питания.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена и закаливание.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Закаливание воздухом.
9. Закаливание солнцем.
10. Закаливание водой.
11. Профилактика вредных привычек.
12. Культура межличностных отношений.
13. Психофизическая регуляция организма.
14. Культура сексуального поведения.

Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.

1. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
2. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
3. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
4. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Тема 3. Развитие физических качеств.

1. Общие положения воспитания физических качеств.
2. Воспитание силы.
3. Воспитание выносливости.
4. Воспитание ловкости.
5. Воспитание гибкости.
6. Воспитание быстроты.

Тема 4. Основы обучения движениям.

1. Общие основы обучения движениям.
2. Этапы обучения движениям.

3. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
2. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
3. Признаки чрезмерной нагрузки.
4. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.

1. Влияние баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
2. Влияние волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
3. Влияние футбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.

Тема 7. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.

1. Влияние плавания на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
2. Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
3. Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.

Продвинутый уровень

Тема 1. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
3. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.

1. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
2. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
4. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.

Тема 3. Развитие физических качеств.

1. Методы и средства развития силы.
2. Методы и средства развития выносливости.
3. Методы и средства развития ловкости.
4. Методы и средства развития быстроты.
5. Методы и средства развития гибкости.

Тема 4. Основы обучения движениям.

1. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание.
2. Второй этап обучения – формирование умения.
3. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
2. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста
4. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.

Тема 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.

1. Планирование тренировки в баскетболе, волейболе, футболе.
2. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в баскетболе.
3. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.
4. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.

Тема 7. Современные оздоровительные системы. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.

1. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
2. Признаки чрезмерной нагрузки.
3. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он знает научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, хорошо развиты практические навыки;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он выполняет задания по теории физической культуры, но допускает небольшие ошибки;

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он испытывает затруднения в теоретических вопросах по темам дисциплины;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если у него отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены. Допускаются незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и др.

Оценка «не зачтено» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена.

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

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя ответы на вопросы по темам дисциплины.

В результате полученных знаний студент: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).

Вопросы по темам повышенного уровня предполагают более глубокое и расширенное овладение учебным материалом.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо 241,5 часов.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования иллюстрационными материалами.

При проверке оцениваются последовательные, логически изложенные ответы, раскрывающие вопрос.

Составитель _____ Л.Н. Коваль

« ____ » _____ 20__ г.