

## **МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени  
М.Т. Калашникова»

### **Кафедра «Автоматизированные системы управления»**

**УТВЕРЖДЕН**

на заседании кафедры АСУ

10.05.2018 г., протокол № 5\_

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ В.В.Беляев

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.

Легкая атлетика»

(наименование дисциплины)

для направления: 38.03.01 - Экономика

Профиль – Экономика предприятий и организаций

бакалавр

\_\_\_\_\_   
квалификация (степень) выпускника

**Паспорт**  
**фонда оценочных средств**  
**по дисциплине «Физическая культура и спорт, Элективная дисциплина.**  
**Легкая атлетика»**  
(наименование дисциплины)

№ п/п	Раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	Зачет	ОК-8	Индивидуальный план самостоятельных занятий физической культурой и спортом Контрольный вопрос

**Описание элементов ФОС**

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА**

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ**

1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
4. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
6. Мониторинг физического развития и подготовленности к занятиям физкультурой.
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
8. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
9. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Методы оценки уровня здоровья. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности к занятиям физической культурой.
13. Основы методики самомассажа.

14. Методика самооценки уровня общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.
16. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
17. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
18. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

#### **Описания элементов ФОС**

***Критерии оценки:***

Приведены в разделе 2

## 2 Критерии оценки

№ п/п	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	зачет	незачет
1	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>З1:</b> знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>З3:</b> знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности по физической культуре.</p> <p><b>У1:</b> уметь выполнять комплексы общефизической подготовки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.</p> <p><b>У2:</b> уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>Н1:</b> владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья</p>	зачет	Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, в плане индивидуальных занятий физической культурой и в ответе на вопрос зачета.	Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала.