

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
**«Пермский национальный исследовательский политехнический
университет»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
«Прикладная физическая культура-элективные модули по видам спорта»
Приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки: 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль) образовательной программы: Автоматизированный электропривод и робототехнические комплексы

Квалификация выпускника: «Бакалавр»

Выпускающая кафедра: Общенаучные дисциплины

Форма обучения: Очная, очно-заочная, заочная

Курс: 1,2,3

Семестр: 1,2,3,4,5,6

Трудоёмкость:

Кредитов по рабочему учебному плану:

Часов по рабочему учебному плану:

328 ч.

Форма промежуточной аттестации:

Зачёт: 1,2,3,4,5,6 семестр

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является частью (приложением) к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине разработан в соответствии с общей частью фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации основной образовательной программы, которая устанавливает систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине устанавливает формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

1.Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине, объекты оценивания и виды контроля

Согласно РПД освоение учебного материала дисциплины запланировано в течение шести семестров (1,2,3,4,5,6 семестра учебного плана). В дисциплине предусмотрены аудиторские занятия, а также самостоятельная работа студентов. В рамках освоения учебного материала дисциплины формируются компоненты компетенций *знать, уметь, владеть*, указанные в РПД, которые выступают в качестве контролируемых результатов обучения по дисциплине (табл. 1.1).

Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений осуществляется в рамках текущего, рубежного и промежуточного контроля при изучении теоретического материала, собеседования и зачета. Виды контроля сведены в таблицу 1.1.

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

| Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВЫ) | Вид контроля | | | | | |
|---|--------------|----|----------|------|----------|-------|
| | Текущий | | Рубежный | | Итоговый | |
| | С | ТО | ОЛР | Т/КР | | Зачёт |
| Усвоенные знания | | | | | | |
| 3.1 основные дефиниции физической культуры | С1 | | | | | ТВ |
| 3.2 научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни | С1 | | | | | ТВ |
| 3.3 основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | С1 | | | | | ТВ |
| 3.4 особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности | С1 | | | | | ТВ |
| 3.5 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек | С1 | | | | | ТВ |
| Освоенные умения | | | | | | |
| У.1 выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | | | | КР1 | | ТВ |
| У.2 выполнять различные общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессиональноприкладной физической подготовки | | | | КР1 | | ТВ |
| У.3 выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации | | | | КР1 | | ТВ |
| У.4 осуществлять творческое сотрудничество в | | | | КР1 | | ТВ |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|----|
| коллективных формах занятий физической культурой | | | | | | |
| Приобретенные владения | | | | | | |
| В.1 системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте | | | | | | ПЗ |
| В.2 методами самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом | | | | | | ПЗ |
| В.3 ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности | | | | | | ПЗ |

С – собеседование по теме; ТО – коллоквиум (теоретический опрос); КЗ – кейс-задача (индивидуальное задание); ОЛР – отчет по лабораторной работе; Т/КР – рубежноестестирование (контрольная работа); ТВ – теоретический вопрос; ПЗ – практическое задание; КЗ – комплексное задание дифференцированного зачета.

Итоговой оценкой достижения результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учётом результатов текущего и рубежного контроля.

2. Виды контроля, типовые контрольные задания и шкалы оценивания результатов обучения

Текущий контроль успеваемости имеет целью обеспечение максимальной эффективности учебного процесса, управление процессом формирования заданных компетенций обучаемых, повышение мотивации к учебе и предусматривает оценивание хода освоения дисциплины. В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры в ПНИПУ предусмотрены следующие виды и периодичность текущего контроля успеваемости обучающихся:

- входной контроль, проверка исходного уровня подготовленности обучаемого и его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины;
- текущий контроль усвоения материала (уровня освоения компонента «знать» заданных компетенций) на каждом групповом занятии и контроль посещаемости лекционных занятий;
- промежуточный и рубежный контроль освоения обучаемыми отдельных компонентов «знать», «уметь» заданных компетенций путем компьютерного или бланочного тестирования, контрольных опросов, контрольных работ (индивидуальных домашних заданий), защиты отчетов по лабораторным работам, рефератов, эссе и т.д.

Рубежный контроль по дисциплине проводится на следующей неделе после прохождения модуля дисциплины, а промежуточный – во время каждого контрольного мероприятия внутри модулей дисциплины;

- межсессионная аттестация, единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам для каждого направления подготовки (специальности), курса, группы;
- контроль остаточных знаний.

2.1. Текущий контроль усвоения материала

Текущий контроль усвоения материала в форме реферата и выполнения комплекса упражнений проводится по каждой теме. Результаты по 4-балльной шкале оценивания заносятся в книжку преподавателя и учитываются в виде интегральной оценки при проведении промежуточной аттестации.

2.1.1 Тематика рефератов:

1. Зарождение и развитие физической культуры и спорта.
2. Сущность и ценности физической культуры и спорта.
3. Средства физического воспитания.
4. Методы физического воспитания.
5. Принципы физического воспитания
6. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте.
7. Здоровый образ жизни
8. Закаливание
9. Силовые способности (определение, возрастные особенности развития).
10. Гибкость (определение, возрастные особенности развития).
11. Скоростные способности (определение, возрастные особенности развития).
12. Выносливость (определение, возрастные особенности развития).
13. Спортивная тренировка (понятие, цели, задачи, принципы).
14. Психологическая подготовка спортсмена.
15. Спортивно-техническая и тактическая подготовка спортсмена
16. Физическая подготовка спортсмена
17. История Олимпийских игр (возникновение и развитие).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка (определение, цели и задачи).
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
21. Профилактика травматизма, простудных заболеваний (меры по предупреждению травм на занятиях физической культурой, правила техники безопасности).
22. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности (гидротерапия, физические упражнения, питание, лекарственные средства).
23. Основы методики самомассажа (виды массажа, показания к применению, приемы массажа, требования к проведению).
24. Гимнастика для глаз (виды упражнений и методика проведения).
25. Составление и проведение утренней гимнастики (влияние на организм, правила составления и комплексы упражнений, требования к проведению).
26. Виды туризма
27. Подготовка и проведение туристического похода.
28. Оценка и коррекция телосложения (стандарты, формулы, индексы).
29. История развития легкой атлетики.
30. История развития волейбола.
31. История развития баскетбола.
32. История развития лыжного спорта.
33. Национальные виды спорта (по выбору).
34. Зимние олимпийские игры.
35. Летние олимпийские игры.
36. Биография известного спортсмена.
37. Лечебная физическая культура (понятие, средства, основные принципы и формы).

38. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечнососудистой системы.
39. Лечебная физическая культура при заболеваниях дыхательной системы.
40. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии (переломы, вывихи, сколиоз).
41. Лечебная физическая культура при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
42. Лечебная физическая культура при заболеваниях центральной нервной системы
43. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
44. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
45. Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
46. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
47. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

2.1.2 Комплексы упражнений

1. Комплекс утренней гимнастики.
2. Комплекс производственной гимнастики.
3. Комплекс гимнастики для глаз.
4. Комплекс гимнастики для опорно-двигательного аппарата.
5. Комплекс дыхательной гимнастики.

2.2. Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, освоенных умений и приобретенных владений (табл. 1.1) проводится в форме тестирования.

2.2.1 Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

| Виды физических упражнений | Уровень освоения | | |
|---|------------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 |
| Девушки | | | |
| Тест на общую выносливость Бег 1000 м (мин, с) | 4.00 | 4 30 | 5.00 |
| Бег на лыжах 3 км (мин) | 19.30 | 20.00 | 23.00 |
| Прыжки в длину с места (см) | 188 | 165 | 145 |
| Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) | 10 | 6 | 4 |
| Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой) | 8 | 6 | 4 |
| Подъём туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) | 42 | 30 | 25 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин (кол. раз) | 170 | 145 | 120 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 20 | 15 | 8 |
| Бег 300 м | 0.56 | 1.02 | 1.10 |
| Бег 100м | 16.8 | 17.9 | 18.7 |
| Юноши | | | |
| Тест на общую выносливость Бег 3000 м (мин, с) | 13.00 | 13.45 | 14.0 |
| Бег на лыжах 5 км (мин.) | 26.50 | 27.45 | 28.3 |
| Бег 100 м (с) | 13.5 | 14.3 | 14.5 |
| Бег 1000 м (с) | 3.50 | 3.58 | 4.00 |
| Бег 400м | 1.05 | 1.15 | 1.35 |
| Прыжки в длину с места (см) | 230 | 223 | 190 |
| Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 8 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 10 | 7 | 5 |
| Силовой переворот в упор на перекладине (кол-во раз) | 4 | 2 | 1 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 45 | 30 | 25 |
| В висе поднимание ног до касания перекладины(кол-во раз) | 5 | 3 | 2 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин | 145 | 130 | 120 |

1 Баскетбол (Практические задания №1)

1) Ведение мяча «Змейкой» 30 м (2 x 15м).

По команде «На старт!» обучающийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» студент начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
- Б) смена рук при обводке ориентиров;
- В) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает студент, пересекая финишную линию.

2) Челночный бег с ведением мяча 3 x10 м.

Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» учащийся устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом, не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
- Б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое учащийся показывает, пересекая финишную линию.

3) Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. с обратным отскоком от пола.

Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 сек. выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

4) Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита.

Выполняется 5 бросков.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

5) Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча «змейкой» на расстоянии 2 x 15 м.

Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения «Змейкой» на дистанции 30м (2x15 м). Расстояние между стойками 3м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.

Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде преподавателя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
- Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) студент наказывается одной штрафной секундой.

б) Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки.

Студент, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки, справа от щита, по команде преподавателя устремляется вперед с ведением мяча. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки, и продолжая ведение атакует центральное баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

- А) Техника ведения мяча;
- Б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает студент. За нарушение правил баскетбола наказывается 2 штрафными секундами.

| № п\п | Содержание | Девушки | | | Юноши | | |
|----------|---|---------|-----|------|-------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Ведение мяча змейкой (сек.) | 9.5 | 9.7 | 10.0 | 8.5 | 8.8 | 9.0 |
| 2 | Челночный бег с ведением мяча (сек.) | 8.5 | 8.7 | 9.0 | 8.1 | 8.4 | 8.7 |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 сек. | 21 | 19 | 17 | 24 | 22 | 20 |
| 4 | Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Бросок мяча в кольцо после ведения «змейкой» (сек.) | 18 | 16 | 14 | 16 | 14 | 12 |
| 6 | Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (сек.) | 30 | 28 | 26 | 26 | 24 | 22 |

2 Волейбол (Практические задания №2)

- 1) Передача мяча двумя руками сверху над собой.

Критерии оцени:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

- 2) Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнение начинается из 1 зоны, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещения в зону 4; в зоне 4 передача над собой

поворот спиной к сетке перемещения в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки:

- А) Техника выполнения передач;
- Б) точность выполнения передач из зоны в зону;
- В) высота передач не ниже 1 м.

На каждый шаг передача двумя руками сверху с продвижением вперед

- 3) Передача мяча двумя руками снизу над собой

Критерии оценки:

- А) Высота передачи не ниже 1 метра;
- Б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- В) отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

- 4) Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6.

Упражнение выполняется из 1 зоны на каждый шаг передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещения в зону 3 выполняя передачи снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке выполняя передачи снизу перемещения в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки:

- А) техника выполнения передач
- Б) Свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;
- В) высота передач не ниже 1 м.

- 5) Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки.

Критерии оцени:

- А) Техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон не меньше 2.

- б) Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2,3,4).

Критерий оценки:

- А) Техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);
- Б) координация движения в безопорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

| № п\п | Вид | Девушки | | | Юноши | | |
|----------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач) | 16 | 14 | 12 | 18 | 16 | 14 |
| 2 | Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 | без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки | Без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 3 | Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во) | 15 | 13 | 11 | 15 | 13 | 11 |
| 4 | Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 | без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки | без ошибок | 1-2 ошибки | 3-4 ошибки |
| 5 | Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | Нападающий удар с собственного набрасывания мяча | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья, выполняют письменную работу в форме реферата.*

2.3. Выполнение комплексного индивидуального задания на самостоятельную работу

Для оценивания навыков и опыта деятельности (владения), как результата обучения по дисциплине, не имеющей курсового проекта или работы, используется индивидуальное комплексное задание студенту.

Типовые шкала и критерии оценки результатов защиты индивидуального комплексного задания приведены в общей части ФОС образовательной программы.

2.4. Промежуточная аттестация (итоговый контроль)

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по результатам текущего и рубежного контроля. Условиями допуска являются успешная сдача всех нормативов и положительная интегральная оценка по результатам текущего и рубежного контроля.

2.4.1. Процедура промежуточной аттестации без дополнительного аттестационного испытания

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет по дисциплине основывается на результатах выполнения предыдущих индивидуальных заданий студента по данной дисциплине.

Критерии выведения итоговой оценки за компоненты компетенций при проведении промежуточной аттестации в виде зачета приведены в общей части ФОС образовательной программы.

2.4.2. Процедура промежуточной аттестации с проведением аттестационного испытания

В отдельных случаях (например, в случае переаттестации дисциплины) промежуточная аттестация в виде зачета по дисциплине может проводиться с проведением аттестационного испытания по билетам. Билет содержит теоретические вопросы (ТВ) для проверки усвоенных знаний, практические задания (ПЗ) для проверки освоенных умений и комплексные задания (КЗ) для контроля уровня приобретенных владений всех заявленных компетенций.

Билет формируется таким образом, чтобы в него попали вопросы и практические задания, контролирующие уровень сформированности *всех* заявленных компетенций.

2.4.2.1. Типовые вопросы и задания для зачета по дисциплине

Типовые вопросы для контроля усвоенных знаний:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Ценности физической культуры.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
8. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и

физической деятельности.

9. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

10. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

11. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.

13. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

14. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

15. Основные требования к организации здорового образа жизни.

16. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

17. Критерии эффективности здорового образа жизни.

18. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

19. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.

20. Основные причины психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

21. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда

22. Методические принципы физического воспитания.

23. Методы физического воспитания.

24. Основы обучения движениям.

25. Основы совершенствования физических качеств.

26. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

27. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

28. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

29. Структура подготовленности спортсмена.

30. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.

31. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

32. Формы занятий физическими упражнениями.

33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими

упражнениями.

34. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

35. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

36. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

37. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

38. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

39. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

40. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста.

41. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

42. Гигиена самостоятельных занятий.

43. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

44. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

45. Спортивная классификация.

46. Студенческий спорт.

47. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

48. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

49. Система студенческих спортивных соревнований.

50. Общественные студенческие спортивные организации.

51. Олимпийские игры и Универсиады.

52. Современные популярные системы физических упражнений.

53. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

54. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

55. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

56. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.

57. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.

58. Возможные формы организации тренировки в вузе.

59. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.

60. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.

61. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

62. Специальные зачетные требования и нормы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

63. Календарь студенческих соревнований.

64. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

65. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

66. Врачебный контроль, его содержание.

67. Педагогический контроль, его содержание.

68. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

69. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

70. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

71. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

72. Схема изложения темы на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

73. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

74. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

Типовые вопросы и практические задания для контроля освоенных умений:

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50см).

2. Подтягивание на перекладине (мужчины).

3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой,

ноги закреплены (женщины).

4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

Типовые комплексные задания для контроля приобретенных владений:

1. Составить комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении сидя.
3. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении стоя.
4. Составить комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота.
6. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины.
7. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
8. Составить комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
9. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для беременных.
10. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для похудения.
11. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для спины
12. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для беременных
13. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для восстановления после травм.
14. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
15. Составить комплекс дыхательной гимнастики при сколиозе.
16. Составить комплекс дыхательной гимнастики при беременности.
17. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.
18. Составить комплекс дыхательной гимнастики для похудения.
19. Составить программу закаливания водой (на месяц).
20. Составить программу закаливания воздухом (на месяц)
21. Составить программу закаливания баней, сауной (на месяц)

22. Составить программу «банных процедур». Массаж веником. Показания и противопоказания.

23. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «общая выносливость».

24. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «сила». Используя упражнения с собственным весом.

25. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «ловкость».

26. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «гибкость». С использованием подвижных игр.

27. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием физических упражнений силовой направленности.

28. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием аэробных физических упражнений.

29. Составить программу (расписание тренировок) оздоровительной тренировки с использованием статодинамических упражнений.

2.4.2.2. Шкалы оценивания результатов обучения на зачете

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов *знать, уметь, владеть* заявленных компетенций проводится по 4-х балльной шкале оценивания.

Типовые шкала и критерии оценки результатов обучения при сдаче зачета для компонентов *знать, уметь и владеть* приведены в общей части ФОС образовательной программы.

3. Критерии оценивания уровня сформированности компонентов и компетенций

3.1. Оценка уровня сформированности компонентов компетенций

При оценке уровня сформированности компетенций в рамках выборочного контроля при зачете считается, что *полученная оценка за компонент проверяемой в билете компетенции обобщается на соответствующий компонент всех компетенций, формируемых в рамках данной учебной дисциплины.*

Общая оценка уровня сформированности всех компетенций проводится путем агрегирования оценок, полученных студентом за каждый компонент формируемых компетенций, с учетом результатов текущего и рубежного контроля в виде интегральной оценки по 4-х балльной шкале. Все результаты контроля заносятся в оценочный лист и заполняются преподавателем по итогам промежуточной аттестации.

Форма оценочного листа и требования к его заполнению приведены в общей части ФОС образовательной программы.

При формировании итоговой оценки промежуточной аттестации в виде зачета используются типовые критерии, приведенные в общей части ФОС образовательной программы.

3.2 Критерии оценивания тестов по физической и специальной подготовке.

| Балл | Уровень оценивания | Критерии оценивания уровня приобретенных навыков |
|------|----------------------|---|
| 5 | Максимальный уровень | <p>Выполнение тестов по физической и специальной подготовке</p> <p>тест на скоростную подготовленность (сек.) – бег 100 м: не более 13.8 (мужчины); не более 15.9 (женщины);</p> <p>тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз): не менее 10 (мужчины);</p> <p>поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): не менее 40 (женщины);</p> <p>тест на общую выносливость – кросс 3000 м (мин., сек.): не более 12.50 (мужчины); кросс 2000 м (мин., сек.): не более 10.55 (женщины).</p> |
| 4 | Средний уровень | <p>Выполнение тестов по физической и специальной подготовке</p> <p>тест на скоростную подготовленность (сек.) – бег 100 м: не более 13.9 (мужчины); не более 16.8 (женщины);</p> <p>тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз): не менее 8 (мужчины);</p> <p>поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): не менее 30 (женщины);</p> <p>тест на общую выносливость – кросс 3000 м (мин., сек.): не более 12.55 (мужчины); кросс 2000 м (мин., сек.): не более 10.58 (женщины).</p> |
| 3 | Минимальный уровень | <p>Выполнение тестов по физической и специальной подготовке</p> <p>тест на скоростную подготовленность (сек.) – бег 100 м: не более 14.5 (мужчины); не более 17.5 (женщины);</p> <p>тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз): не менее 6 (мужчины);</p> <p>поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): не менее 25 (женщины);</p> <p>тест на общую выносливость – кросс 3000 м (мин., сек.): не более 13.40 (мужчины); кросс 2000 м (мин., сек.): не более 11.45 (женщины).</p> |

| | | |
|---|----------------------------------|---|
| 2 | Минимальный уровень не достигнут | <p>Выполнение тестов по физической и специальной подготовке</p> <p>тест на скоростную подготовленность (сек.) – бег 100 м: более 15.0 (мужчины); более 18.0 (женщины);</p> <p>тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз): менее 5 (мужчины);</p> <p>поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): менее 25 (женщины);</p> <p>тест на общую выносливость – кросс 3000 м (мин., сек.): более 14.10 (мужчины); кросс 2000 м (мин., сек.): более 12.15 (женщины).</p> |
|---|----------------------------------|---|

3.3 Критерии оценивания уровня комплексов оздоровительной физической культуры, общеразвивающих физических упражнений, упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.

| Балл | Уровень оценивания | Критерии оценивания уровня приобретенных навыков |
|-------------|----------------------------------|--|
| 5 | Максимальный уровень | Студент правильно выполнил комплекс оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. Качественно показал общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. |
| 4 | Средний уровень | Студент выполнил комплекс оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики с небольшими неточностями. Хорошо показал общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. |
| 3 | Минимальный уровень | Студент выполнил комплекс оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики с существенными небольшими неточностями. Удовлетворительно показал общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. |
| 2 | Минимальный уровень не достигнут | Студент выполнил комплекс оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики с грубыми методическими ошибками. Некачественно показал общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной физической подготовки. |

3.4 Критерии оценивания реферата (написание и защита реферата по изученным за семестр темам).

| Балл | Уровень оценивания | Критерии оценивания уровня приобретенных навыков |
|------|----------------------------------|---|
| 5 | Максимальный уровень | Реферат оформлен в соответствии с требованиями. Студент правильно ответил на теоретический вопрос. Показал отличные знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы. |
| 4 | Средний уровень | Реферат оформлен с незначительными недостатками в оформлении. Студент ответил на теоретический вопрос с небольшими неточностями. Показал хорошие знания в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов. |
| 3 | Минимальный уровень | Реферат оформлен с незначительными недостатками в оформлении и содержании. Студент ответил на теоретический вопрос с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы было допущено много неточностей. |
| 2 | Минимальный уровень не достигнут | Реферат оформлен с грубыми нарушениями. При ответе на теоретический вопрос студент продемонстрировал недостаточный уровень знаний. При ответах на дополнительные вопросы было допущено множество неправильных ответов. |