

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
«Физическая культура и спорт»
Приложение к рабочей программе дисциплины

Направление подготовки: 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль) образовательной программы: Безопасность технологических процессов и производств

Квалификация выпускника: «Бакалавр»

Выпускающая кафедра: Технические дисциплины

Форма обучения: Очная, заочная

Курс: 1 **Семестр:** 2

Трудоёмкость:
Кредитов по рабочему учебному плану: 2 ЗЕ
Часов по рабочему учебному плану: 72 ч.

Форма промежуточной аттестации:
Зачёт: 2 семестр

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся 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 одного семестра. 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 знать основные дефиниции физической культуры;	С1				ТВ
3.2 знать научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	С1				ТВ
3.3. знать основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	С1				ТВ
3.4. знать особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	С1				ТВ
3.5. знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	С1				ТВ
Освоенные умения					
У.1 уметь выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики				КР	ПЗ
У.2 уметь выполнять различные общеразвивающие физические упражнения, а также упражнения профессионально-прикладной фи-				КР	ПЗ

Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВы)	Вид контроля				
	Текущий		Рубежный		Итоговый
	С	ТО	ОЛР	Т/КР	Зачёт
зической подготовки					
У.3. уметь выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации				КР	ПЗ
У.4. уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой				КР	ПЗ
Приобретенные владения					
В.1 владеть 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				КР	ПЗ
В.2 владеть методами самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом				КР	ПЗ
В.3 владеть ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности				КР	ПЗ

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

Итоговой оценкой достижения результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в виде зачета, проводимая с учетом 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 собеседования или выборочного теоретического опроса студентов проводится по каждой теме. Результаты по 4-балльной шкале оценивания заносятся в книжку преподавателя и учитываются в виде интегральной оценки при проведении промежуточной аттестации.

2.2 Рубежный контроль

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

Рубежная контрольная работа

Запланирована 1 рубежная контрольная работа (КР) после освоения студентами учебных модулей дисциплины.

Задания первой КР:

1. Физическая культура. Понятие, ценности и роль в развитии общества.
2. Физическое воспитание. Задачи физического воспитания.
3. Спорт, физическая подготовка и их значение в жизни человека.
4. Двигательные умения и навыки, физические качества и их роль в двигательной деятельности человека.
5. Физическое развитие. Показатели физического развития.
6. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Роль двигательной активности в становлении и развитии человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая система.
9. Физиологические и функциональные системы организма обеспечивающие движения.
10. Костно-мышечная система, позвоночник (влияние состояния отделов позвоночника на работу внутренних органов и систем организма). Физические упражнения предупреждающие нарушения осанки, восстанавливающие рессорные функции позвоночника.
11. Виды, структура и функции мышечной ткани, средства повышения мышечной силы.
12. Сердечно-сосудистая система. Функции, «факторы риска», их профилактика.
13. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на умственную и физическую нагрузку.

14. «Мышечный насос». Характеристика и его роль при различных физических нагрузках.

15. Дыхательная система. Строение и функциональные возможности при физических нагрузках. Правильное дыхание, значение кислорода и углекислого газа для организма.

16. Особенности питания при занятиях различными видами спорта, физических упражнений.

17. Нервная система. Процесс формирования двигательного навыка.

18. Утомление и восстановление, механизмы взаимодействия.

19. Взаимосвязь умственной и физической деятельности. Физические упражнения, способствующие улучшению мозгового кровообращения.

20. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.

21. Составляющие здорового образа жизни.

22. Рационализация умственного и физического труда. Предупреждение утомления и перегрузок. Целесообразность чередования умственного и физического труда.

23. Рациональное питание в здоровом образе жизни. Значение и содержание белков, жиров, углеводов, витаминов, воды и минеральных солей в питании студента.

24. Закаливание. Методы приучения и основные правила закаливания.

25. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

26. Курение и его влияние на организм человека.

27. Алкоголь и его влияние на организм человека.

28. Наркомания, и ее последствия для человека.

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

30. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности студентов.

31. Методические принципы физического воспитания.

32. Средства и методы физического воспитания.

33. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

34. Воспитание двигательных качеств (сила).

35. Воспитание двигательных качеств (быстрота).

36. Воспитание двигательных качеств (ловкость).

37. Воспитание двигательных качеств (выносливость).

38. Воспитание двигательных качеств (гибкость).

39. Формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

40. Особенности занятий физическими упражнениями для женщин.

41. Зоны интенсивности физических нагрузок.

42. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма. Дневник самоконтроля.

43. Оценка уровня физического развития (весоростовой показатель, силовой показатель).

44. Оценка уровня функциональной подготовленности (проба с приседанием, ортостатическая проба, пробы Штанге и Генча).

45. Обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

46. Психофизиологическая характеристика вида спорта (плавание).
47. Психофизиологическая характеристика системы физических упражнений (ходьба, бег).
48. Психофизиологическая характеристика вида спорта (лыжные гонки).
49. Меры безопасности при занятиях различными видами спорта.
50. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи.
51. Профессионально-прикладная физическая подготовка, основные и дополнительные факторы определяющие ее содержание.
52. Производственная физическая культура. Использование средств физической культуры для снижения влияния неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.
53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2.3 Промежуточная аттестация (итоговый контроль)

Допуск к промежуточной аттестации осуществляется по результатам текущего и рубежного контроля. Условиями допуска являются успешная сдача индивидуального задания 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 усвоенных 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 заявленной компетенции.

2.4.2.1 Вопросы для зачета по дисциплине

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
4. Понятие, структура и содержание физического качества. Сенситивные периоды развития. Методы оценки выраженности (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития физических качеств.
5. Выносливость. Методы развития выносливости.

6. Сила. Методы развития силовых способностей.
7. Гибкость. Методы развития гибкости.
8. Быстрота. Средства и методы развития скоростных способностей.
9. Ловкость. Методы развития координационных способностей.
10. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
11. Производственная физическая культура, ее цели и задачи, методические основы.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
13. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
14. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
15. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
16. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.
17. Особенности ППФП студентов по избранному направлению обучения бакалавра.
18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
20. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
21. Современные популярные системы физических упражнений.
22. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
23. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
24. Специфические особенности избранного вида спорта как вида двигательной деятельности. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для избранного вида спорта.
25. Технология планирования учебно-тренировочного процесса.
26. Основные стороны спортивной подготовки.
27. Организация и структура отдельного учебно-тренировочного занятия.
28. Виды и методы контроля за эффективностью учебно-тренировочных занятий.
29. Внешние признаки, показатели пульса и дыхания для контроля и регулирования интенсивности физической нагрузки.
30. Основные составляющие учебно-тренировочных занятий (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная подготовка).
31. Планирование нагрузки в зависимости от задач учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта. Виды планирования и методика их составления.

32. Спортивная классификация и правила соревнований по избранному виду спорта.

2.4.2.2 Шкалы оценивания результатов обучения на зачете

Оценка результатов обучения по дисциплине в форме уровня сформированности компонентов *знать, уметь и владеть* заявленных компетенций проводится в режиме «зачтено» и «не зачтено».

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