

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dca0aee73cee1e5e09c1d5873fc7497ba8

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту (мед. группа)**  
*(наименование дисциплины(модуля))*

Направление подготовки / специальность

23.05.04 Эксплуатация железных дорог

*(код и наименование)*

Направленность (профиль)/специализация

**Магистральный транспорт**

*(наименование)*

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

## 1. Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

### Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции
<b>ОК-13</b> владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы
<b>ОК-13</b> владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Обучающийся знает:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Тестовые вопросы 1-10.
	<b>Обучающийся умеет:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Вопрос 1-5.
	<b>Обучающийся владеет:</b> методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП); - необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем., пространственно-временных закономерностях, строении вещества для понимания окружающего мира	Задания 1-7

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС (выполнение тестов);
- 2) собеседование (ответ, комментарии по выполненным заданиям из МУ).

## 2. Типовые<sup>1</sup> контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого и навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-13</b> владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Цель теории и методики физической культуры состоит в разработке и обосновании:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Теорий и технологий формирования личности и ее физической культуры.</li><li>b. Теорий формирования личности.</li><li>c. Технологий формирования физической культуры личности.</li><li>d. Технологий формирования личности.</li></ol></li><li>2. Физическое развитие есть процесс и результат становления:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Морфофункциональных свойств и качеств.</li><li>b. Физических качеств.</li><li>c. Двигательных умений и навыков.</li><li>d. Психофизических способностей.</li></ol></li><li>3. Физическая подготовка есть целенаправленный процесс преимущественного становления:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Двигательных (физических) качеств (способностей).</li><li>b. Морфофункциональных свойств и качеств.</li><li>c. Техники двигательных действий.</li><li>d. Оптимального телосложения.</li></ol></li><li>4. Техническая подготовка есть целенаправленный процесс преимущественного становления:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Системы двигательных умений и навыков.</li><li>b. Знаний техники двигательных действий.</li><li>c. Двигательных качеств.</li><li>d. Двигательных умений и физических (двигательных) качеств.</li></ol></li><li>5. Понятие «двигательная активность» отражает:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Суммарное количество движений и действий.</li><li>b. Направленность на реализацию конкретной цели.</li><li>c. Целесообразные способы выполнения двигательных действий.</li></ol></li><li>6. Система принципов физической культуры имеет количество групп принципов:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Три.</li><li>b. Две.</li><li>c. Четыре.</li><li>d. Пять.</li></ol></li><li>7. Группа общих социальных принципов не имеет принципа:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Систематичности.</li><li>b. Всесторонности.</li><li>c. Связи с жизнедеятельностью.</li><li>d. Оздоровительной направленности.</li></ol></li><li>8. Группа общеметодических принципов не имеет принципа:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Актуализации.</li><li>b. Сознательности.</li><li>c. Активности.</li><li>d. Наглядности.</li><li>e. Доступности.</li></ol></li></ol>

<sup>1</sup>Приводятся типовые вопросы и задания. Оценочные средства, предназначенные для проведения аттестационного мероприятия, хранятся на кафедре в достаточном для проведения оценочных процедур количестве вариантов. Оценочные средства подлежат актуализации с учетом развития науки, образования, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы. Ответственность за нераспространение содержания оценочных средств среди обучающихся университета несут заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

<p>9. Группа специфических принципов не имеет принципа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Взаимосвязи с учебной деятельностью.</li> <li>Единство общей и специальной подготовки.</li> <li>Возрастной адекватности.</li> <li>Цикличности.</li> <li>Непрерывности.</li> </ol> <p>10. Классификация средств физической культуры представлена их следующим количеством групп:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Три.</li> <li>Четыре.</li> <li>Пять.</li> <li>Шесть.</li> </ol>	
<p><b>ОК-13</b> владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся умеет: выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> </ul>
<p><i>Примеры заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Характеристика основного понятийно-категориального аппарата физической культуры.</li> <li>Характеристика основных понятий теории и методики физической культуры.</li> <li>Этапы становления физической культурой и их характеристика.</li> <li>Роль и место физической культуры в системе профессиональной подготовки специалистов; Физическая культура как учебная дисциплина.</li> <li>Структура физической культуры как социального явления; характеристика структурных компонентов.</li> </ol>	
<p><b>ОК-13</b> владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся владеет: методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем., пространственно-временных закономерностях, строении вещества для понимания окружающего мира</li> </ul>
<ol style="list-style-type: none"> <li>Бег. Дозировка: 300 м. Организационно-методические указания: 2-3 подхода, отдых между подходами 1,5-2 мин.; усложнение – с отягощением от 1 до 3 кг.; следить за ЧСС, при частом пульсе и сильном биении сердца, пробежать в медленном темпе 100-150 метров, после выполнения глубокие выдохи в наклоне и вдохи при выпрямлении.</li> <li>Бег через барьеры. Дозировка: 1 мин. Организационно-методические указания: в 2-3 подхода, через пять барьеров расставленных стационарно, после выполнения лежа на животе глубокое дыхание диафрагмой с выпячиванием живота.</li> <li>Забегание на горку. Дозировка: 5-8 раз. Организационно-методические указания: угол забегания около 45°; можно в парах для повышения эмоциональности; наклон горки 50-65 °; расстояние – 10-15 м; после выполнения упражнения маятникообразные движения туловищем в стороны в седе ноги скрестно правой (левой).</li> </ol>	

#### 4. Спецбеговые упражнения.

Дозировка: 2 мин.

Организационно-методические указания: в два подхода, после выполнения сед ноги врозь наклоны с задержкой дыхания на выдохе.

#### 5. Бег на время.

Дозировка: 1000м.

Организационно-методические указания: перед проведением забега хорошо размяться; в 2-3 подхода; отдых между подходами – 6-8 мин.; во время отдыха выполнить успокаивающие дыхательные упражнения; после выполнения растереть надбровье и надавливать область подъязычного нерва.

#### 6. Бег с искусственными препятствиями.

Дозировка: 5-6 раз.

Организационно-методические указания: искусственных препятствий два: вертикальная стенка высотой 1.65 и ров, который нужно перепрыгнуть; между подходами нижнегребное дыхание, с обхватом грудной клетки руками.

#### 7. Бег с наполненным пластмассовым стаканом воды.

Дозировка: 60 м.

Организационно-методические указания: бежать в среднем темпе; 1-2 подхода, отдых между подходами 10-15 мин; после выполнения в стойке согнувшись потрясти руками, потрясти бедрами.

## 2.2. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к зачету

6. Характеристика основного понятийно-категориального аппарата физической культуры.
7. Характеристика основных понятий теории и методики физической культуры.
8. Этапы становления физической культурой и их характеристика.
9. Роль и место физической культуры в системе профессиональной подготовки специалистов; Физическая культура как учебная дисциплина.
10. Структура физической культуры как социального явления; характеристика структурных компонентов.
11. Спорт как социальное явление; его характеристика.
12. Классификация и характеристика функций физической культуры.
13. Физкультурное (физическое) образование (воспитание) в системе образования учащейся молодежи; его характеристика.
14. Реабилитационная физическая культура в системе восстановления психофизического состояния личности.
15. Рекреационная физическая культура; ее роль и место в жизни и деятельности человека.
16. Общекультурные функции физической культуры и их характеристика.
17. Характеристика специфических функций физической культуры.
18. Понятие физической культуры личности; структура и характеристика структурных компонентов.
19. Материальные ценности физической культуры и их характеристика.
20. Характеристика духовных ценностей физической культуры.
21. Общесоциальные принципы физической культуры; особенности реализации.
22. Особенности реализации общеметодических принципов физической культуры.
23. Классификация и краткая характеристика средств физической культуры.
24. Характеристика естественных сил природы; основы их использования в процессе освоения физической культуры.
25. Классификация физических упражнений и их характеристика в связи с подбором содержания физкультурно-спортивной деятельности.
26. Характеристика гигиенических факторов физической культуры.
27. Классификация и краткая характеристика вспомогательных и дополнительных средств физической культуры.
28. Характеристика системы знаний в сфере физической культуры у школьников различных возрастных групп.
29. Характеристика системы восстановительных средств физической культуры.
30. Характеристика основных понятий относящихся к понятию «метода» в освоении физической культуры.
31. Классификация методов освоения физической культуры и их краткая характеристика.
32. Методы вербального воздействия и их характеристика; педагогические требования к реализации.
33. Методы наглядного воздействия; педагогические требования к их реализации.
34. Характеристика игрового метода освоения физической культуры.
35. Соревновательный метод и особенности его использования в процессе освоения физической культуры.

36. Характеристика методов строго регламентированного упражнения в отношении направленного воспитания двигательных качеств.
37. Характеристика методов освоения двигательных умений и навыков.
38. Метод идеомоторного упражнения; характеристика и основы использования.
39. Технические средства освоения физической культуры; особенности использования.
40. Классификация и краткая характеристика форм организации процессов освоения физической культуры.
41. Классификация уроков физической культуры; краткая характеристика уроков различного типа.
42. Формы освоения физической культуры в режиме дня.
43. Внеклассные формы освоения физической культуры и их характеристика.
44. Краткая характеристика внешкольных форм освоения физической культуры.
45. Система комплексного контроля и его краткая характеристика.
46. Характеристика форм контроля в практике физического образования.
47. Виды контроля; их характеристика и основы реализации (представление каждого из видов).
48. Учет образовательной деятельности в сфере физической культуры.
49. Планирование; основной понятийный аппарат; виды планирования и их характеристика.
50. Основной понятийно-категориальный аппарат профессиональной физической культуры (ПФК; актуальность, цель, задачи, объект, предмет).
51. Дидактические основания ПФК.
52. Основы реализации ПФК в школе.
53. Актуализация проблемы физкультурного образования дошкольников; цель и задачи.
54. Периодизация и дидактические основания физкультурного образования дошкольников; методика реализации.
55. Периодизация, цель, задачи и основные направления использования физической культуры в системе жизни и деятельности взрослого трудоспособного населения.
56. Основные формы организации процессов и использования физической культуры в системе жизни и профессиональной деятельности; методические особенности их реализации.
57. Основы теории обучения двигательным действиям (определение, задачи, актуальность); характеристика двигательных умений и навыков.
58. Основные предпосылки и законы формирования двигательных умений и навыков.
59. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (этапы обучения).
60. Основы теории и методики воспитания скоростных способностей.
61. Основы теории и методики воспитания силовых способностей.
62. Основы теории и методики воспитания выносливости.
63. Основы теории и методики воспитания гибкости и подвижности в суставах.
64. Основы теории и методики воспитания координационных способностей (ловкости).
65. Краткая характеристика специфических принципов физической культуры.
66. Педагогические условия формирования двигательного компонента физической культуры личности.
67. Особенности становления когнитивно-интеллектуального компонента физической культуры личности.
68. Физкультурно-деятельностный компонент физической культуры личности и педагогические условия его становления.
69. Педагогические условия становления аксиологического компонента физической культуры личности.
70. Определение понятий «нравственность», «нравственная культура», «нравственная культура личности». Характеристика педагогических условий формирования нравственной культуры личности в ходе физкультурного образования.
71. Понятийно-категориальный аппарат эстетической культуры и педагогические условия формирования эстетической культуры личности.
72. Педагогические условия становления трудовой (профессиональной) культуры личности в процессе физкультурного образования.
73. Гражданская культура личности и педагогические условия ее формирования в процессе освоения физической культуры.
74. Формирование интеллектуальной культуры личности в процессе физкультурного образования.
75. Метод психорегулирующего упражнения; его характеристика и требования к реализации.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации**

#### **Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий**

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы составляет 100 – 90% от общего объема заданных вопросов;
- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объема заданных вопросов;

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 75–60 % от общего объема заданных вопросов;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объема заданных вопросов.

### **Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий**

**«Зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

**«Зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

**«Зачтено»** – ставится за работу, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и двух недочетов.

**«Не зачтено»** – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «удовлетворительно» или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

*Виды ошибок:*

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*

- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*

- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*

### **Критерии формирования оценок по зачету**

**«Зачтено»»** - обучающийся демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобрел необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности.

**«Не зачтено»»** - выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки



дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
по направлению подготовки/специальности

**23.05.04 Эксплуатация железных дорог**

шифр и наименование направления подготовки/специальности

**Магистральный транспорт**

профиль / специализация


**Специалист**

квалификация выпускника

1. Формальное оценивание			
Показатели		Присутствуют	Отсутствуют
Наличие обязательных структурных элементов:			
–титульный лист		+	
–пояснительная записка		+	
–типовые оценочные материалы		+	
–методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания		+	
Содержательное оценивание			
Показатели	Соответствует	Соответствует частично	Не соответствует
Соответствие требованиям ФГОС ВО к результатам освоения программы	+		
Соответствие требованиям ОПОП ВО к результатам освоения программы	+		
Ориентация на требования к трудовым функциям ПС (при наличии утвержденного ПС)	+		
Соответствует формируемым компетенциям, индикаторам достижения компетенций	+		

Заключение: ФОС рекомендуется/ не рекомендуется к внедрению; обеспечивает/ не обеспечивает объективность и достоверность результатов при проведении оценивания результатов обучения; критерии и показатели оценивания компетенций, шкалы оценивания обеспечивают/ не обеспечивают проведение всесторонней оценки результатов обучения.

Эксперт: **доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО ОГУ, к.п.н., доцент**

  
\_\_\_\_\_/ Валетова М.Р.  
(подпись)