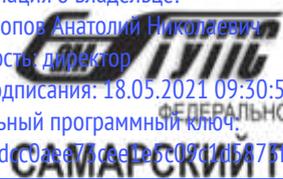


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55
Уникальный программный ключ:
1e0c38dccc0aee71c2ee1b5c09d1d58751c7497bc8



МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

Приложение 2
к рабочей программе дисциплины

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(наименование дисциплины(модуля))

Направление подготовки / специальность

23.05.04 Эксплуатация железных дорог

(код и наименование)

Направленность (профиль)/специализация

Магистральный транспорт

(наименование)

(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	Код индикатора достижения компетенции
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы
УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: - методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и средства физической культуры для их направленной; - методику составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с профессиональной, оздоровительной, рекреационной направленностью; - специфические требования к прикладной подготовленности специалистов, присущие определенной профессии, с учетом специфики объекта труда, обобщенных трудовых функций, свойственных специалисту определенной квалификации	Задания (задание 1-10)
	ОК-7.2 , Обучающийся умеет: - формировать и развивать навыки самодиагностики, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения; - формировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма,	Вопросы 1-5
	ОК-7.3 Обучающийся владеет: - 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 этическими нормами и правилами	Задания 1-7

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

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

2. Типовые¹ 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 образовательного результата

Проверяемый образовательный результат

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<p>УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся знает: - методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и средства физической культуры для их направленной; - методику составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с профессиональной, оздоровительной, рекреационной направленностью; - специфические требования к прикладной подготовленности специалистов, присущие определенной профессии, с учетом специфики объекта труда, обобщенных трудовых функций, свойственных специалисту определенной квалификации</p>
<p><i>Примеры вопросов/заданий</i></p> <p>1. Для чего в процессе длительных забегов (марафон, бег на 50 км.), заплывов (на дистанцию 10 км.) предусматривается специальное питание растворами сахара, глюкозы, соками и т.п.: чтобы восполнить израсходованные витаминные запасы организма чтобы восполнить израсходованные углеводные запасы организма чтобы восполнить израсходованные запасы белков и жиров</p> <p>2. Постепенное повышение работоспособности организма, обусловленное деятельностью физиологических систем, принимающих участие в работе, называется: усиление вырабатывание тренированность выносливость</p> <p>3. Автоматические действия в виде отдергивания конечности при болевом раздражении, откидывание головы и туловища при угрозе удара в голову, зажмуривание глаз, загоразивание лица и тела руками при опасности столкновения и падения – это...: двигательный рефлекс защитный рефлекс ориентировочный рефлекс шагательный рефлекс</p> <p>4. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов, зависящая от врождённых и приобретённых свойств определённые физиологические классификационные признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в конкретную группу зависимость от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, её характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности</p> <p>5. Наиболее доступным и достаточно информативным способом определения ЧСС является: аускультативный метод дыхательный метод пальпаторный метод визуальная оценка состояния</p> <p>6. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие</p>	

¹Приводятся 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.

(общеукрепляющие) упражнения...:
избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью
направлены на оздоровление и укрепление всего организма

7. Идеальными видами упражнений для улучшения общей физической подготовки для нетренированных и имеющих лишний вес являются: (Отметить лишнее. Более одного правильного ответа).

лыжи

бег

ходьба

спортивные игры

плавание

единоборства

8. Отсутствие движений определяет снижение потребления пищи. Однако в этой ситуации есть опасность – ...:

атрофия гладких мышц, уменьшение функций секреции желудка

снижается потребность в физической тренировке

организм может не получить достаточного количества питательных веществ, необходимых для его **нормального функционирования**

9. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это...

аэробика

фитнес

атлетическая гимнастика

атлетическое единоборство

10. Развитию выносливости мышц способствует:

выполнение упражнений на максимальной скорости

многократное повторение упражнений

чередование интенсивной работы с расслаблением

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<p>УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать и развивать навыки самодиагностике, самоанализу, коррекции; определять траекторию саморазвития и самообучения; - формировать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; - развивать на основе общефизической подготовки, знаний, умений и навыков психофизические качества необходимые для успешной профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма,
<p><i>Задания</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести характеристику основного понятийно-категориального аппарата физической культуры. 2. Сформулировать этапы становления физической культурой и их характеристика. 	
<p>УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает</p>	<p>Обучающийся владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП);

<p>должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущеэтических нормах и правилах</p>
<p>1. Бег.</p> <p>Дозировка: 300 м.</p> <p>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.</p> <p>2. Бег через барьеры.</p> <p>Дозировка: 1 мин.</p> <p>Организационно-методические указания: в 2-3 подхода, через пять барьеров расставленных стационарно, после выполнения лежа на животе глубокое дыхание диафрагмой с выпячиванием живота.</p> <p>3. Забегание на горку.</p> <p>Дозировка: 5-8 раз.</p> <p>Организационно-методические указания: угол забегания около 45°; можно в парах для повышения эмоциональности; наклон горки 50-65 °; расстояние – 10-15 м; после выполнения упражнение маятникообразные движения туловищем в стороны в седе ноги скрестно правой (левой).</p> <p>4. Спецбеговые упражнения.</p> <p>Дозировка: 2 мин.</p> <p>Организационно-методические указания: в два подхода, после выполнения сед ноги врозь наклоны с задержкой дыхания на выдохе.</p> <p>5. Бег на время.</p> <p>Дозировка: 1000м.</p> <p>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.</p> <p>6. Бег с искусственными препятствиями.</p> <p>Дозировка: 5-6 раз.</p> <p>Организационно-методические указания: искусственных препятствий два: вертикальная стенка высотой 1.65 и ров, который нужно перепрыгнуть; между подходами нижнерберное дыхание, с обхватом грудной клетки руками.</p>	

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.

2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

1. Характеристика основного понятийно-категориального аппарата физической культуры.
2. Характеристика основных понятий теории и методики физической культуры.
3. Этапы становления физической культурой и их характеристика.
4. Роль и место физической культуры в системе профессиональной подготовки специалистов; Физическая культура и спорт как учебная дисциплина.
5. Структура физической культуры как социального явления; характеристика структурных компонентов.
6. Спорт как социальное явление; его характеристика.
7. Классификация и характеристика функций физической культуры.
8. Физкультурное (физическое) образование (воспитание) в системе образования учащейся молодежи; его характеристика.
9. Реабилитационная Физическая культура и спорт в системе восстановления психофизического состояния личности.
10. Рекреационная Физическая культура и спорт; ее роль и место в жизни и деятельности человека.
11. Общекультурные функции физической культуры и их характеристика.
12. Характеристика специфических функций физической культуры.
13. Понятие физической культуры личности; структура и характеристика структурных компонентов.
14. Материальные ценности физической культуры и их характеристика.
15. Характеристика духовных ценностей физической культуры.
16. Общесоциальные принципы физической культуры; особенности реализации.
17. Особенности реализации общеметодических принципов физической культуры.
18. Классификация и краткая характеристика средств физической культуры.
19. Характеристика естественных сил природы; основы их использования в процессе освоения физической культуры.
20. Классификация физических упражнений и их характеристика в связи с подбором содержания физкультурно-спортивной деятельности.

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

- «Отлично/зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.
- «Хорошо/зачтено»** – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.
- «Удовлетворительно/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.
- «Неудовлетворительно/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

«Отлично/зачтено» – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний, не допустил логических и фактических ошибок

«Хорошо/зачтено» – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний; допустил незначительные ошибки и неточности.

«Удовлетворительно/зачтено» – студент допустил существенные ошибки.

«Неудовлетворительно/не зачтено» – студент демонстрирует фрагментарные знания изучаемого курса; отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки.

Экспертный лист
оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации по
дисциплине
23.05.04 Эксплуатация железных дорог
(код и наименование)

Направленность (профиль)/специализация

Магистральный транспорт
(наименование)

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)