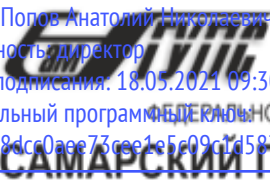


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55
Уникальный программный ключ:
1e0c38dca0ae73cee1e5e09c1d5873fc7497ba8

 **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

27.03.05 «Инноватика»

(код и наименование)

Направленность (профиль)/специализация

Управление инновациями

(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
Компетенция 1 ОК-9 : Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Компетенция 2 ОК-8 : Способностью использовать методы и средства физической культуры 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
Компетенция 1 ОК-9 : Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.	Проблемные вопросы Настольный теннис
	Обучающийся умеет: - осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.	Проблемные вопросы Легкая атлетика
	Обучающийся владеет: системой физических упражнений и техникой их выполнения на среднем уровне.	Тренировочные задания
Компетенция 2 ОК-8 : Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: - понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.	Проблемные вопросы Волейбол
	Обучающийся умеет: устанавливать причинно-следственных связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа	Проблемные вопросы Паурлифтинг
	Обучающийся владеет: современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Рольевые имитационные тренинги.

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 компетенции	Образовательный результат
Компетенция 1 ОК-9: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: основы техники безопасности и основы личной гигиены на занятиях различными видами двигательной активности.
Компетенция 2 ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: - понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); - методы оценивания уровня двигательной активности.
Проблемные вопросы, качественные и количественные критерии самооценки (или экспертной оценки) успеваемости Настольный теннис <i>Исходные положения (стойки) теннисиста</i> <u>Проблемные вопросы:</u> 1. Что обуславливает выбор исходного положения теннисиста для выполнения того или иного технического приема? (Рост, скорость реакции, координация движений, индивидуальные особенности (способов ведения игры – хватки ракетки, техники и тактики); 2. Исходя из собственных морфофункциональных особенностей, стиля игры обоснуйте выбор исходного положения для выполнения различных технических приемов? (Н-р: высокие игроки занимают исходное положение на большем расстоянии от стола, чем низкорослые, те, кто предпочитают играть больше справа, почти постоянно находятся в правосторонней стойке; нейтральная стойка используется чаще всего при приеме подач или ожидании ответных действий противника, когда неизвестно направление полета мяча). <u>Критерии оценки:</u> обоснованность ответа и принятие исходного положения в ответ на имитационные действия соперника. <i>Способы держания ракеток (хватки)</i> <u>Проблемные вопросы:</u>	

¹ 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.

1. Какие различия могут быть при горизонтальном способе (европейском) держания ракетки? (Хватки со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца (универсальную) или указательного; по количеству пальцев и расположению их на основании ракетки);

2. Чем обусловлены различия в хватке игрока (европейский способ)? (Стилем игры, технико-тактическими предпочтениями игрока (при универсальном способе наибольший эффект достигается при выполнении ударов слева и при игре в защите; при смещении указательного пальца ближе к центру ракетки облегчается выполнение ударов с права, хватка при которой на игрок держит на плоскости ракетки указательный и средний пальцы увеличивает силу удара, но ведет к ошибкам при игре слева).

Критерии оценки: демонстрация способов держания ракетки; жонглирование мячом поочередно на правой и левой стороне ракетки; с отскоком от пола; в движении и др.

Техника передвижений

Проблемные вопросы:

1. Чем обуславливается способ перемещения? (Характером полета мяча: направление, скорость, траектория);

2. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (использование правильных исходных положений, высокая физическая готовность, сила и быстроты мышц ног, туловища и рук, скоростная и скоростно-силовая подготовка, ловкость и координация, как в отдельных движениях, так и в их комплексе);

Критерии оценки: имитацию одиночного перемещения с имитацией удара в его конце рукой без ракетки и с ракеткой; имитацию серий перемещений различными способами с имитацией удара в крайних положениях с ракеткой и без.

Подача мяча

Проблемные вопросы:

1. От чего зависит успешность подачи? (Исходного положения игрока, угла наклона плоскости ракетки, по какой части мяча производится удар и какой частью ракетки он наносится);

2. Какие факторы обеспечивают успешность при выполнении подачи с обратным вращением мяча? (Отклонение ракетки игровой плоскостью от стола и подведением ее центральной или нижней части к задней нижней сфере мяча);

3. Какие факторы обеспечивают успешность при выполнении подачи с поступательным вращением мяча? (Отклонение ракетки игровой плоскостью к столу и подведением ее к задней верхней сфере мяча центральной или верхней частью).

Критерии оценки: имитация подачи (с поступательным и обратным вращением мяча).

Волейбол

Стойка волейболиста

Проблемные вопросы:

1. Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение? (Невозможность задержки мяча обуславливает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу);

2. Что обуславливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полета мяча и характер последующих действий с мячом);

3. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса? (Равно вероятность траектории полета мяча; естественность передвижения, содействующая повышению его скорости).

Критерии оценки: принятие исходного положения в ответ на зрительные сигналы и сравнение его с эталонными показами.

Перемещения

Проблемные вопросы:

1. Чем обуславливается способ перемещения? (Характером полета мяча: направление, скорость,

траектория);

2. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (Наблюдательность, готовность, быстрота);

Критерии оценки: ловля мяча сверху над лицом или внизу прямыми руками после перемещения разными способами в ответ на обусловленные сигналы.

Верхняя прямая подача мяча

Проблемные вопросы:

1. От чего зависит скорость полета мяча при подаче? (От динамической силы рук);

2. Какие факторы обуславливают точность подачи? (Направление замаха руки при ударе по мячу - строго назад; высота подбрасывания - 30-50 см; точка удара по мячу - на 10-20 см выше уровня лица перед собой);

3. Чем достигается полет мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления полета мяча? (Уменьшением высоты подбрасывания и амплитуды замаха, что требует более высокой степени развития специальных физических качеств; ударом по центру мяча при некотором его сопровождении).

Критерии оценки: 1. Броски набивного мяча вперед-вверх на расстояние 6-8 м после замаха назад за голову.

2. Точность подачи по зонам площадки: 4 попадания из 6 попыток.

3. Верхняя прямая подача мяча без вращения (планирующая).

Передача мяча двумя руками сверху

Проблемные вопросы:

1. Где происходит встреча рук с мячом? (Вверху над лицом);

2. Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче? (Степенью развития скоростно-силовых качеств рук);

3. От чего зависит полет мяча без вращения при передаче? (От участия в передаче всех пальцев рук и от прямолинейности приложения усилий по отношению к направлению полета мяча).

Критерии оценки:

1. Толчки набивного мяча весом 1-2 кг вперед-вверх из исходного положения стоя на месте и после передвижения в разных направлениях различными способами.

2. Передачи набивного мяча (серия передач) над собой или в стену на расстояние 20-30 см. (Здесь и в последующих упражнениях используются набивные мячи весом 1-2 кг.).

3. Передачи мяча в мишень на стене (серия из 10 передач) на точность. Полет мяча без вращения.

2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование компетенции	Образовательный результат
Компетенция 1 ОК-9: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Обучающийся умеет: - осваивать технику двигательных действий на уровне - умений, навыков, опираясь на ООД.

деятельности	
Компетенция 2 ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет: устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом материале; - осуществить количественную оценку характера образа жизни и наметить пути коррекции образа
Легкая атлетика <i>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции</i> <u>Проблемные вопросы:</u> 1. Какие основные факторы влияют на результат в беге на средние и длинные дистанции? (Уровень развития общей выносливости; равномерность пробегания дистанции; техника бега; уровень максимального потребления кислорода); 2. И в ходьбе и в беге происходит постоянное повторение движений – цикличность, попробуйте воспроизвести цикл движений в ходьбе и беге и выделить опытным путем основные фазы. (Ходьба цикл состоит из периода одиночной опоры – когда с поверхностью соприкасается только одна нога и периода двойной опоры – когда вынесенная вперед конечность уже касается опоры, а находящаяся сзади нога еще не отделилась от нее. Периоды состоят из фаз (6 фаз); бег состоит из двух периодов: опоры (состоит из двух фаз амортизации и отталкивания) и полета – из фазы подъема ОЦМТ и фазы снижения ОЦМТ. 1. фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги (например, правой) от опоры и продолжается до момента наивысшей точки траектории ОЦМТ. 2. Фаза снижения ОЦМТ начинается с момента наивысшей траектории ОЦМТ и продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры). 3 Фаза амортизации начинается с момента постановки ноги на место отталкивания и продолжается до момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах (этот момент совпадает с моментом положения вертикали и с моментом самого низкого положения ОЦМТ). 4 Фаза отталкивания начинается от момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры. 3. Увеличивается или уменьшается длина шага при переходе от к бегу по дистанции? (Увеличивается); 4. Как должно располагаться туловище спортсмена при пробегании дистанции? (Немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед); 5. В момент окончания отталкивания как располагаются голень маховой ноги и бедро толчковой? (Параллельно); <u>Критерии оценки:</u> 1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки. 2. Имитация движений рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально. 3. Медленный бег на передней части стопы. 4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег. 5. Бег на 100 – 200 м с равномерной скоростью. <i>Обучение технике высокого и низкого стартов</i> <u>Проблемные вопросы:</u> 1. Какие преимущества даёт низкий старт перед высоким? (Позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость); 2. Какова разница между положением общего центра массы тела (ОЦМТ) при выполнении низкого и высокого старта? (В положении низкого старта ОЦМТ смещается к стартовой линии, поэтому чтобы сохранить равновесие и не упасть, бегун вынужден энергично отталкиваться в каждом шаге); 3. От чего зависит высота подъёма таза при выполнении команды «внимание»? (От необходимости распределить тяжесть тела в треугольнике между руками и ногой, стоящей впереди); 5. Почему со старта спринтер с каждым шагом увеличивает свою скорость? (с первых шагов старта	

необходимо бежать с максимально возможной частотой шагов; длина шагов в стартовом разгоне увеличивается; изменяется внутрицикловая структура бега: уменьшается время опорного периода и увеличивается время полетного);

6. Для быстрого наращивания скорости в беге, где должен находиться общий центр тяжести: сзади, спереди, либо над точкой опоры? (Наибольшее наращивание скорости достигается, когда ОЦМТ находится впереди точки опоры. При этом большая часть усилий, развиваемых при отталкивании, идет на увеличение горизонтальной скорости);

Критерии оценки:

Выполнение стартов из различных положений: стоя, падая вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа, толчковая нога согнута и др.

Обучение технике бега на короткие дистанции

Проблемные вопросы:

1. Какие основные физические качества необходимы в спринте? (Быстрота, сила и скоростная выносливость).

2. Какие основные факторы влияют на результат в беге на короткие дистанции? (1. Максимальная скорость бега. 2. Максимальная частота шагов. 3. Способность набирать максимальную скорость. 4. Способность удерживать максимальную скорость).

3. После демонстрации бега на короткие дистанции и апробированного пробегания отрезков 60 м, определите основные особенности бега на короткие дистанции: 1) частота и длина шагов? (достигает максимума); 2) отличается ли постановка ноги в спринте от бега на средние и длинные дистанции? (не происходит полного опускания на стопу); 3) Положение маховой ноги после отрыва от опоры? (сильно сгибается в коленном суставе при выносе вперед, при этом пятка почти касается ягодицы); 4. расположение туловища в процессе бега? (Туловище незначительно наклоняется вперед (75 – 80 градусов), взгляд направлен вперед 20 – 25 м).

4. Почему, выполнив «бросок грудью» при финишировании, можно сэкономить несколько сотых своего результата? (По правилам соревнований секундомеры выключаются в тот момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Резкий наклон вперед или наклон и поворот вперед в последнем шаге позволяет финишировать на несколько сотых долей секунды быстрее).

Критерии оценки:

1. Бег с ускорением 50 – 80 м в $\frac{3}{4}$ интенсивности от максимальной.
2. Бег с высоким подниманием бедра переходящий в обычный бег.
3. Бег с захлестыванием голени переходящий в обычный бег.
4. Бег прыжками переходящий в обычный бег.
5. Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50 до 80 м.
6. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60 – 100 м.
7. Бег с низкого старта с удержанием максимальной скорости.
8. Переменный бег: с максимальной скоростью (30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м).

Пауэрлифтинг (силовое троеборье)

Обучение технике приседания со штангой на плечах

Проблемные вопросы:

1. При размещении грифа штанги на плечах как можно снизить нагрузку на мышцы спины? (размещая гриф на заднюю часть дельтовидных мышц и середину трапецевидных, при этом наклоняя спину чуть вперед. Такая техника укорачивает позвоночное плечо рычага и снимает нагрузку на мышцы спины. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги и больше – на спину);

2. За счет напряжения каких мышц осуществляется съём штанги со стоек? (Мышцы ног и спины);

3. Что влияет на выбор расстановки ног (узкая (тяжелоатлетическая - классическая), широкая (сумо),

средняя) при выполнении упражнения? (Длина рычагов (в узкой позиции больше расстояние от передней части колена до задней части бедра), анатомические и морфофункциональные особенности обучающегося).

4. Существует ли зависимость при использовании стойки «сумо» между положением ног и углом развода стопы? (Да, чем шире положение ног, тем под большим углом разводятся стопы и широко разведенные колени будут держать бедра параллельно стопам. Широкое разведение коленей не будет работать если пальцы стоп смотрят вперед, потому что это вызывает разворот внутрь коленного сустава, что анатомически неправильно).

5. Существует ли разница в движении коленных суставов при выполнении упражнения в узкой и широкой стойках? (Да, в узкой позиции, с носками, указывающими больше вперед, колени будут перемещаться больше вперед по сравнению с широко разведенными коленями. При широкой стойке голени как правило остаются почти вертикальными).

6. Будет ли отличаться расположение центра тяжести системы «спортсмен - штанга» при различной постановке ног в приседании? (Да, чем шире постановка ног, тем ближе будет смещаться центр тяжести к пяточной области ступней. При узкой постановке ног центр тяжести будет посередине стопы с небольшим смещением в сторону пальцев).

Критерии оценки:

1. Выполнение приседаний из различных стартовых положений.
2. Выполнение упражнения приседания со штангой на плечах с грифом (подсед под штангу расположенную на стойках; съём штанги, отход от стоек, принятие стартового положения, приседание).

Обучение техники жима штанги, лежа на горизонтальной скамье

Проблемные вопросы:

1. От каких факторов зависит выбор ширины хвата в жиме штанги лежа? (от длины рук и силового потенциала грудных мышц атлета. При широком хвате активная нагрузка ложится на грудные мышцы, при среднем активнее в работу включаются трехглавые мышцы плеча и дельтовидные мышцы).

2. Какие основные закономерности при принятии стартового положения в жиме штанги необходимо учитывать, чтобы соревновательное движение было выполнено максимально эргономично? (Чем шире хват и больше прогиб спины, тем короче путь штанги и меньше производимая атлетом физическая работа).

3. После демонстрации техники и двигательной структуры жима штанги лежа; апробированного выполнения упражнения, определите основные особенности следующих фаз движения: 1) опускание штанги на грудь (эта фаза длится с момента сгибания рук в локтевых суставах и заканчивается контактом грифа штанги с грудью спортсмена. Особенности – спортсмен делает встречное движение грудью к штанге, не отрывая опорных точек тела от скамьи (опора на ногах и лопатках, таз лежит на лавке), угол между плечом и туловищем должен составлять примерно 45 градусов как при движении штанги вниз, так и при жиме. И то и другое выполняется при задержке дыхания); 2) собственно жим (эта фаза начинается с момента отделения грифа штанги от груди (с момента разгибания рук в локтевых суставах) и заканчивается максимальным разгибанием рук в локтевых суставах). После фиксации штанги на груди (в соревновательных условиях после команды старшего судьи «Жим» спортсмен делает взрывное усилие, развивая максимально возможную скорость движения штанги вверх, от точки, в которой штанга достигает максимальной скорости до «мертвой точки» (высота и время проявления «мертвой точки» индивидуальны и зависят от квалификации, пола, процентного соотношения веса снаряда и индивидуально-максимального результата в жиме лежа), чем выше скорость подъема снаряда, тем легче будет прохождение «мертвой точки» и наоборот). Подъем штанги после прохождения «мертвой точки» или дожим происходит в финальной части упражнения (приблизительно в верхней трети) совмещается с мощным резким выдохом и заканчивается полным выпрямлением рук в локтевых суставах.

Критерии оценки:

1. Имитация принятия стартового положения (расстановка ног, хват и захват штанги, прогиб спины, максимальное сведение лопаток, плечи и ягодицы должны находиться в соприкосновении со скамьей).
2. Выполнение жима штанги лежа с анализом техники выполнения (с грифом).
3. Освоение техники выполнения упражнения по фазам в облегченных условиях (н-р: опускание штанги на две доски – жим от двух досок; от одной; жим без «моста» и др.).

Обучение техники выполнения тяги штанги

Проблемные вопросы:

1. Почему считается, что принятие правильного стартового положения имеет большое значение в тяге штанги? (Стартовое положение влияет на путь штанги, величину усилий, развиваемых атлетом, степень включения в работу мышц, скорость и совершенство технического выполнения).

2. Площадь опоры спортсмена при выполнении тяги определяется расположением его ступней в стартовом положении, обеспечивая необходимую устойчивость системы «атлет - штанга». Расстановка ног,

как и в приседаниях, варьируется от классической (ноги на ширине таза) до самой широкой в стиле «сумо» и множества промежуточных вариантов. После демонстрации техники и двигательной структуры тяги штанги из различных стартовых положений определите общие принципиальные положения, важные для всех вариантов техники выполнения тяги? (1. При принятии стартового положения необходимо максимально сократить расстояние между голенями и грифом. 2. Плечевые суставы располагаются над грифом (возможны небольшие отклонения). 3. Проекция центра грифа штанги должна находиться между плюснефаланговыми суставами и серединой стопы (зависит от типа телосложения атлета). 4. Во всех разновидностях старта колени должны быть разведены в стороны соответственно развороту носков, что обеспечит сближение грифа и тазобедренных суставов по горизонтали, как следствие уменьшается момент силы тяжести штанги относительно их общей оси).

3. Зависит ли высота подъема штанги от ширины расстановки ног, длинны ног, туловища и рук спортсмена? (Да, чем шире расстановка ног, тем меньше высота тяги, и как следствие меньше амплитуда движения. Вместе с тем, чем шире постановка ног, тем ближе к вертикали должен быть позвоночник атлета)

4. Чем обуславливается выбор стартового положения в тяге? (индивидуальными морфологическими особенностями (соотношениями длин звеньев тела; величиной углов в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах).

5. Кисти рук должны быть расположены на грифе на такой ширине, чтобы в выпрямленной позиции они оказались у внешней сторон тазовой кости. После апробирования выполнения упражнения в стиле «сумо», «промежуточный» и «классический» определите положение хвата в каждом стиле? (При выполнении тяги стилем «сумо», «промежуточный» руки держат гриф проходя между коленями; в классическом стиле руки держат гриф снаружи от стоп).

6. Почему считается, что положение головы заметно влияет на технику выполнения тяги? (Всякое изменение в положение головы приводит к перераспределению мышечного тонуса. Голова на старте должна быть немного приподнята, взгляд направлен вперед. При таком положении головы под действием шейно-тонических рефлексов повышается тонус разгибателей туловища, что облегчает необходимую фиксацию туловища и повышает эффективность включения мышц в динамическую работу. Исследования показывают, что при таком положении головы сила, развиваемая на старте на 9 процентов выше, чем при опущенной).

7. Почему при принятии стартового положения и подъеме штанги необходимо держать поясницу прогнутой? (Когда туловище в результате напряжения длинных мышц спины прогнуто в пояснице, оно представляет собой жесткий рычаг, чем достигается более полная передача силы разгибателей ног и туловища штанге).

8. Почему при выполнении тяги одним из самых сложных моментов считается прохождение «мертвой точки»? (Когда штанга оказывается на уровне коленей, трудно сохранить строгое равновесие. Наиболее часто встречаемая ошибка при выполнении тяги – когда при быстром выпрямлении ног колени уходят назад, и снаряд как бы зависает впереди. В результате центр тяжести штанги уходит вперед по отношению к центру тяжести атлета, что не позволяет продолжить движение).

Критерии оценки:

1. Имитация принятия стартового положения (расстановка ног, ширина хвата и захват грифа, положение спины и расположение плечевых суставов на одной проекции с грифом; прием стартового положения).

2. Освоение техники выполнения упражнения по фазам (н-р: выполнение тяги с подставок различной величины; выполнение тяги до уровня 7 – 10 см ниже коленных суставов; выполнение тяги до уровня 7 – 10 см выше коленных суставов; тяга соревновательная и фиксация штанги в конечной позиции).

Код и наименование компетенции	Образовательный результат
Компетенция 1 ОК-9: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся владеет: вычислительными, аналитическими системно- аналитическими методами для решения задач предметной области, записывать результаты проведённых исследований в терминах предметной области

Компетенция 2 ОК-8: Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования
---	---

Тренировочные задания

1. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний);

2. На основе просмотра фрагмента игры, провести анализ игровой ситуации (критерии оценки - выбор игроком тактического хода, который может обуславливаться: 1) активностью партнера, т.е. стремлением принять мяч и готовностью создать условия для этого, 2) готовностью защитника к перехвату, зрительного контроля ситуации, 3) расстоянием между партнерами (выбор взаимодействия или отказ, целесообразность применения действия (передача, ведение, пауза); операции игроков в ситуациях – 1) действенная – активный вариант решения, прогноз развития ситуации; 2) пассивная – предоставление возможности действовать другим; 3) агрессивная – отсутствует система, план, интеллектуальный компонент; 4) созерцательная – «взгляд со стороны», принимаются все варианты решения.

3. **Рольевые имитационные тренинги.** Предлагается ситуационная задача с наличием нового неожиданного элемента (смена лидера, изменение функций игрока и др.), который предполагает изменение стратегии или средств и способов достижения цели (в качестве критериев выделяются: тактическое решение проблемы; достоинства или недостатки позиционной защиты или нападения; соблюдение этических норм и правил поведения с соперником, участие в коллективном взаимодействии или индивидуальных действиях, обоснованность и объективность замечаний в общении).

Темы письменных реферативных работ

Тема 1 Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2 Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 3 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

Тема 4 Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

Тема 5 Физкультурная деятельность. Базовые рода деятельности их краткая содержательная характеристика. Функции базовых родов деятельности, формируемые средствами физической культуры.

Тема 6 Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 7 Характеристика трудовой деятельности специалистов (характер труда, условия труда, особенности динамики работоспособности, профессиональные заболевания). Профессиографические требования к физической и психофизиологической подготовленности специалистов транспортной отрасли. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней (производственной и социальной среды).

Тема 8 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Тема 9 Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время. Система контроля ППФП студентов.

Тема 10 Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

Тема 11 Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов и его реализация на данном факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

Тема 12 Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

Тема 13 Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его

анатомические, морфологические, физиологические.

Тема 14 Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

Тема 15 Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

Тема 16 Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

Тема 17 Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

Тема 18 Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 19 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

Тема 20 Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

Тема 21 Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Тема 22 Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Тема 23 Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентам и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

Тема 24 Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 25 Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Тема 26 Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 27 Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

Тема 28 Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне, неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 29 Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

Тема 30 Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

Тема 31 Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Тема 32 Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.)

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 33 Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

Тема 34 Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Тема 35 Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 36 Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема 37 Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

Тема 38 Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

Тема 39 Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 40 Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

Тема 41 Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

Тема 42 Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

Тема 43 Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

Тема 44 Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

Тема 45 Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Тема 46 Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

Тема 47 Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.

Тема 48 Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

Тема 49 Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

Тема 50 Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 51 Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы

производственной культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

Тема 52 Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Тема 53 Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

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

«Зачтено» - обучающийся демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса (его базовых понятий и фундаментальных проблем), необходимые умения и навыки, способность применять полученные знания для решения заданий практического характера, не допускает 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 него слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки. Он допускает грубые ошибки и незнание терминологии, не способен ответить на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки

Экспертный лист
оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации по
дисциплине «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**»
по направлению подготовки/специальности
27.03.05 «Инноватика»
шифр и наименование направления подготовки/специальности

Управление инновациями
профиль / специализация

Бакалавр
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	+		

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 педагогики и социологии ФГБОУ ВО ОГПУ, к.п.н., доцент

_____ 

_____ / Конькина Е.В.

(подпись)