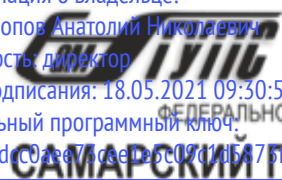


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 18.05.2021 09:30:55
Уникальный программный ключ:
1e0c38dccc0aee71d3ee1b5c09d1d58751c71497bc8



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

23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей

(код и наименование)

Направленность (профиль)/специализация

Управление техническим состоянием железнодорожного пути

(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
<p>УК 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.3.1, Обучающийся знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и средства физической культуры длях 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>УК-7.3.3 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); - необходимыми психофизическими предпосылками для возможнойвнутрипрофессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем этическими нормами и правилами

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы
<p>УК 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3: Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.3.1, Обучающийся знает:</p> <p>-Знает определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человек</p>	Задания (задание 1-10)
	<p>УК-7.3.2, Обучающийся умеет:</p> <p>Умеет развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</p>	Задания (тест11-20)
	<p>УК-7.3.3 Обучающийся владеет:</p> <p>навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья</p>	Задания (КР зфо, тест2 1-20)

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
УК-7.3.1,	<p>Обучающийся знает:</p> <p>-Знает определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человек</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, загораживание 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>	

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.

5. Наиболее доступным и достаточно информативным способом определения ЧСС является:
 аускультативный метод
 дыхательный метод
пальпаторный метод
 визуальная оценка состояния
6. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие (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
УК-7.3.2.	Обучающийся умеет: Умеет развивать адаптационные резервы своего организма; укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.,

Примеры вопросов/заданий

11. Группы физических упражнений, связанные с тем или иным видом спорта, со стандартностью или нестандартностью движений, делятся по характеру воздействия их на организм на упражнения (движения) _ 1_ характера и _ 2 _ характера. (Вписать пропущенные слова со строчной буквы):

1 циклического

2 ациклического

12. Какое из перечисленных физических упражнений не относится к движениям циклического характера:

ходьба

бег

плавание

гребля

акробатика

передвижение на лыжах

13. Некоторые правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей... (Отметить лишнее)

стойте устойчиво на нескользкой основе

поднимайте груз с прямой спиной

поднимайте груз одновременно с поворотом туловища

поднимайте груз, используя силу ног

избегайте поднимать груз при сгибании

14. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

односторонние автоматические координации

перекрёстные координации

элементарная двигательная координация

15. Что такое атлетическое единоборство?

комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата

соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма

основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств

одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

16. Экскурсией грудной клетки называется:

степень развития дыхательных мышц

тип дыхания

разница окружности грудной клетки между вдохом и выдохом

УК-7.3.3

Обучающийся владеет:

навыками развития адаптационных резервов своего организма; навыками укрепления своего физического здоровья; готовностью к достижению оптимального уровня своего физического здоровья

Примеры вопросов/заданий 2

17. Когда длительность нагрузки спортсменов циклических видов спорта достигает нескольких часов, особое значение приобретает их обеспечение ...

Тип ответа: Одиночный выбор

белковой пищей

свежим воздухом

жирной пищей

+ водой

18. Темп (скорость) гонки у квалифицированного лыжника ...

Тип ответа: Множественный выбор

+ зависит от профиля дистанции и температуры воздуха и снега

+ зависит от смазки лыж и тренированности (функционального состояния) лыжника-гонщика

существенно зависит, прежде всего, от длины пробегаемой дистанции

19. Все циклические виды спорта разделены на ...

Тип ответа: Одиночный выбор

2 зоны мощности (максимальная и минимальная)

- 3 зоны мощности (большая, средняя и малая)
- + 4 зоны мощности (максимальная, субмаксимальная, большая и умеренная)

20. Спортивная ходьба относится к работе...

Тип ответа: Одиночный выбор

- повышенной интенсивности и максимально возможной скорости
- средней интенсивности и большой скорости
- + умеренной интенсивности и сравнительно небольшой скорости
- минимальной интенсивности и небольшой скорости

21. Задача развития волевых качеств лыжников-гонщиков решается путем ...

Тип ответа: Одиночный выбор

- проведения регулярных разъяснительных бесед
- чтения специальной литературы
- + приближения условий тренировочных занятий к условиям деятельности лыжника-гонщика на соревнованиях
- создания максимально комфортных условий для тренировок

22. Циклические виды спорта, в первую очередь, требуют ...

Тип ответа: Множественный выбор

- + большого расходования энергии
- наличия профессионального спортивного инвентаря
- умения распределять силы
- способности надолго задерживать дыхание
- наличия предрасположенности к риску

23. В беге на короткие дистанции спортсмен выполняет работу в ... режиме

Тип ответа: Одиночный выбор

- + анаэробном
- смешанном

аэробном

24. Высоквалифицированные лыжники-гонщики при прохождении дистанции потребляют кислорода (по Ю.Х. Кальюсто) ... менее квалифицированные

Тип ответа: Одиночный выбор

- + на 15–20 % меньше, чем
- на 5–10 % больше, чем
- примерно столько же, что и

25. В циклических видах спорта при подготовке спортсменов максимальная сила наиболее эффективно улучшается при использовании ... режимов работы мышц, а также метода электростимуляции, применяемых по методу повторных максимальных усилий

Тип ответа: Множественный выбор

- + изометрического
- + концентрического
- плиометрического
- изокинетического
- + эксцентрического

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

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

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

23.05.06 Строительство железных дорог, мостов и транспортных тоннелей
шифр и наименование направления подготовки/специальности

Управление техническим состоянием железнодорожного пути

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



_____ / Конькина Е.В.