

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 16.05.2024 10:57:53  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcaae73cee1e5e09c1d5873fc7497ba8

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 на транспорте**

*(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 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: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.	Тест 1-10
	Обучающийся умеет:  выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).	Задания 11-18
	Обучающийся владеет:  методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.	Задания 1-21

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

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

## 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 образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование компетенции	Образовательный результат
<b>УК-7.3</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
<p>24.Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели</p> <p>1) нервной системы</p> <p>2) мочевыделительной системы</p> <p>3) кардиореспираторной системы</p> <p>4) эндокринной системы</p> <p>2. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?</p> <p>а) ступнями б) метром в) «на глазок» г) беговыми шагами.</p> <p>3. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?</p> <p>а) с низкого старта б) с высокого старта в) с хода г) с опорой на одну руку</p> <p>4. Назовите самый тяжелый снаряд для метания</p> <p>а) мяч б) диск в) копьё г) ядро</p> <p>5. Как называется бег на короткую дистанцию?</p> <p>а) стиль-чез б) марафон в) кросс г) спринт</p> <p>6. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития</p> <p>а) выносливости б) быстроты в) прыгучести г) координации движений.</p> <p>7. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит ...</p> <p>а) бег на короткие дистанции</p> <p>б) бег на средние дистанции</p> <p>в) бег на длинные дистанции.</p> <p>8. Какая из дистанций считается спринтерской?</p>	

<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.

а) 800 м б) 1500 м в) 100 м г) 600 м

9. Как называется бег в котором передают палочку?

а) эстафетный

б) бег на короткие дистанции

в) кросс

10. Какой легкоатлетический снаряд толкают?

а) мяч

б) ядро

в) диск

**УК-7.3** Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Обучающийся умеет:

выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности).

11. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным к различным условиям (производственным, социальным и др.)

Определение длительности произвольной задержки дыхания в покое (до и после нагрузки)

на вдохе (проба Штанге).

Проба Штанге, которая основана на физиологических закономерностях, позволяющих оценить резервные и адаптационные возможности организма человека в покое и их изменения после физических и других воздействий. Проба Штанге характеризует степень устойчивости к гипоксии и неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Суть пробы – максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. Если человек в состоянии задержать дыхание свыше 90 с – отлично, от 60 до 90 с – хорошо, от 30 до 60 с – удовлетворительно и ниже 30 с – плохо. При утомлении, перетренированности время задержки дыхания снижается. Информативность теста можно повысить, если сразу после задержки дыхания измерить частоту дыхания. У хорошо тренированных людей дыхание не должно учащаться, т.к. возникший кислородный долг у них погашается за счет углубления, а не учащения дыхания. Методика исследования. При исследовании задержки дыхания на вдохе исследуемый находится в положении сидя, мышцы расслаблены. Делаются 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха, затем вдох примерно 2/3 максимального и задерживается дыхание. В момент прекращения дыхания засекается время до момента возобновления дыхания. При проведении пробы Штанге обследуемый в положении сидя, после глубокого вдоха и выдоха, делает вдох глубиной примерно 80% от максимального. Задерживает дыхание на возможно долгий срок, закрыв рот и зажав нос пальцами. Измеряется время задержки дыхания. Сразу после окончания задержки дыхания определяется частота пульса (за 1-ю м32.инуту).

12.. Оценка деятельности сердечно - сосудистой системы (ССС)

Задача: научиться определять частоту сердечных сокращений (ЧСС), оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) по ЧСС и по данным некоторых проб и тестов.

Необходимо: секундомер.

Ход выполнения первого задания

Обучающийся определяет у себя в положении сидя ЧСС в состоянии покоя за 15 сек. С последующим пересчетом на 1 минуту. Выполняется подсчет пульса до тех пор, пока не будут получаться стабильные показатели (величина пульса, определенная в разных попытках, не превышает  $\pm 5$  уд/мин). Затем выполняется ортостатическая проба, проба Руфье.

Методика проведения ортостатической пробы. Испытуемый отдыхает в положении лежа (на коврик) в течение 2 – 3 минут. После чего определяет исходный показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС). Затем испытуемый поднимается и через 1 минуту в положении стоя вновь подсчитывает пульс. При хорошем состоянии сердечно-сосудистой системы (ССС) разница ЧСС в положении лежа и стоя не должна превышать 12 уд/мин. При разнице 13 – 20 уд/мин. Функциональное состояние ССС считают удовлетворительным, а при разнице 21 уд/мин. и более – неудовлетворительным.

13. Динамические, статистические, статико-динамические упражнения.

14. Упражнения общего, регионального или локального действия.

15. Упражнения для головы, шеи, туловища, пояса верхних конечностей, живота, тазового дна, нижних конечностей.

6. Скоростно-силовые упражнения: упражнения с отягощениями, упражнения общефизической подготовки в быстром темпе. Напряжение, создаваемое мышцей при силовых упражнениях, должно соответствовать 50–75 % максимально возможной ее силы. Меньшее усилие может не дать развивающего эффекта, при более высоком возможно перенапряжение функциональных систем организма и развитие отрицательного эффекта.

17. Упражнения на выносливость: легкий бег на средние дистанции, лыжи, ходьба, плавание. 6. Упражнения на координацию: различные виды гимнастики.

<p><b>УК-7.3</b> Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся владеет: методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.</p>
--	---

19 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). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

20. Проблемная ситуация. На обсуждение представлено две точки зрения: первая, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств; вторая заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствовании двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

Задание. Раскройте логику поиска правильного ответа.

21. Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной подготовки студентов

- бег (не более 3 мин) допускается в спокойном медленном темпе, с мягкой постановкой стоп, с сохранением правильной осанки, в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями (девушки – 1000-1200 м, юноши - 1500 м);
- метания разрешаются в горизонтальную и вертикальную цели;
- количество прыжков с места
- разные виды строевых упражнений;
- ОРУ с предметами и без, на гимнастической стенке;
- наклон вперед с прямыми ногами из и. п.
- широкая стойка;
- упражнения в лазанье, ползании и перелезании;

- упражнения в равновесии на низкой опоре и т. п.;
- игры на месте, подвижные игры малой и средней интенсивности;
- игра в настольный теннис, бадминтон;
- допускается игра в баскетбол в одно кольцо;
- волейбол - по упрощенным правилам с элементами пионербола;
- элементы футбола (ведение мяча, обводка, удар по воротам);
- продолжительность игр
- не более 10 мин (через каждые 3-5 мин - упражнения на расслабление и восстановление дыхания).

## 2.2. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации (зачет)

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; Элективные курсы по физической культуре и спорту 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 Элективные курсы по физической культуре и спорту в системе восстановления психофизического состояния личности.
10. Рекреационная Элективные курсы по физической культуре и спорту; 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.
21. Характеристика гигиенических факторов физической культуры.
22. Классификация и краткая характеристика вспомогательных и дополнительных средств физической культуры.
23. Характеристика системы знаний в сфере физической культуры у школьников различных возрастных групп.
24. Характеристика системы восстановительных средств физической культуры.
25. Характеристика основных понятий относящихся к понятию «метода» в освоении физической культуры.
26. Классификация методов освоения физической культуры и их краткая характеристика.
27. Методы вербального воздействия и их характеристика; педагогические требования к реализации.
28. Методы наглядного воздействия; педагогические требования к их реализации.
29. Характеристика игрового метода освоения физической культуры.
30. Соревновательный метод и особенности его использования в процессе освоения физической культуры.
31. Характеристика методов строго регламентированного упражнения в отношении направленного воспитания двигательных качеств.
32. Характеристика методов освоения двигательных умений и навыков.
33. Метод идеомоторного упражнения; характеристика и основы использования.
34. Технические средства освоения физической культуры; особенности использования.
35. Классификация и краткая характеристика форм организации процессов освоения физической культуры.
36. Классификация уроков физической культуры; краткая характеристика уроков различного типа.
37. Формы освоения физической культуры в режиме дня.
38. Внеклассные формы освоения физической культуры и их характеристика.
39. Краткая характеристика внешкольных форм освоения физической культуры.
40. Система комплексного контроля и его краткая характеристика.
41. Характеристика форм контроля в практике физического образования.
42. Виды контроля; их характеристика и основы реализации (представление каждого из видов).
43. Учет образовательной деятельности в сфере физической культуры.

44. Планирование; основной понятийный аппарат; виды планирования и их характеристика.
45. Основной понятийно-категориальный аппарат профессиональной физической культуры (ПФК; актуальность, цель, задачи, объект, предмет).
46. Дидактические основания ПФК.
47. Основы реализации ПФК в школе.
48. Актуализация проблемы физкультурного образования дошкольников; цель и задачи.
49. Периодизация и дидактические основания физкультурного образования дошкольников; методика реализации.
50. Периодизация, цель, задачи и основные направления использования физической культуры в системе жизни и деятельности взрослого трудоспособного населения.
51. Основные формы организации процессов и использования физической культуры в системе жизни и профессиональной деятельности; методические особенности их реализации.
52. Основы теории обучения двигательным действиям (определение, задачи, актуальность); характеристика двигательных умений и навыков.
53. Основные предпосылки и законы формирования двигательных умений и навыков.
54. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (этапы обучения).
55. Основы теории и методики воспитания скоростных способностей.
56. Основы теории и методики воспитания силовых способностей.
57. Основы теории и методики воспитания выносливости.
58. Основы теории и методики воспитания гибкости и подвижности в суставах.
59. Основы теории и методики воспитания координационных способностей (ловкости).
60. Краткая характеристика специфических принципов физической культуры.
61. Педагогические условия формирования двигательного компонента физической культуры личности.
62. Особенности становления когнитивно-интеллектуального компонента физической культуры личности.
63. Физкультурно-деятельностный компонент физической культуры личности и педагогические условия его становления.
64. Педагогические условия становления аксиологического компонента физической культуры личности.
65. Определение понятий «нравственность», «нравственная культура», «нравственная культура личности». Характеристика педагогических условий формирования нравственной культуры личности в ходе физкультурного образования.
66. Понятийно-категориальный аппарат эстетической культуры и педагогические условия формирования эстетической культуры личности.
67. Педагогические условия становления трудовой (профессиональной) культуры личности в процессе физкультурного образования.
68. Гражданская культура личности и педагогические условия ее формирования в процессе освоения физической культуры.
69. Формирование интеллектуальной культуры личности в процессе физкультурного образования.  
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.
- ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.
- 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»** – студент приобрел необходимые умения и навыки, продемонстрировал навык практического применения полученных знаний, не допустил логических и фактических ошибок, допустил незначительные ошибки и неточности.

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