

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Хакасский технический институт – филиал федерального государственного автономного
образовательного учреждения высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю) Б1.В.01 Прикладная физическая культура и спорт
(индекс и наименование практики в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом)

Направление подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств
(код и наименование направления подготовки)

Направленность

(код и наименование направленности)

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания компетенций

| <i>Курс</i> | <i>Семестр (формы контроля по учебному плану)</i> | <i>Код и содержание компетенции</i> | <i>Результаты обучения</i> | <i>Оценочные средства</i> |
|---|---|---|--|---|
| способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) | | | | |
| 1-3 | 1-зачет 2-зачет 3-зачет 4-зачет 5-зачет 6-зачет | УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | Знать: физиологические особенности организма для оптимального выбора спортивных и здоровьесберегающих технологий Уметь: методически правильно использовать выбранные технологии для самовоспитания, повышения адаптационных резервов, укрепления здоровья и коррекции телосложения. Владеть: личным опытом повышения уровня своих двигательных и функциональных способностей | Контрольные нормативы (ОС-1) Реферат (ОС -2) |

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания, эталоны верного ответа и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания

Перечень контрольных нормативов для промежуточной аттестации (ОС -1)

1 Семестр

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)

2 Семестр

1. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
2. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

3 Семестр

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)
3. Гимнастика (прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине)

4 семестр

1. Гимнастика (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
3. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

5 Семестр

1. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)
2. Волейбол (прием и передача в\б мяча в парах через сетку, подача в\б мяча верхняя или нижняя)

6 Семестр

1. Баскетбол (штрафные броски, обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении)
2. Легкая атлетика (бег 100 м, бег 2000 м – девушки, бег 3000 – юноши, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклон из положения стоя)

Методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации:

Формой промежуточной аттестации является сдача контрольных нормативов по физической подготовке, в соответствии с содержанием учебного материала в семестре.

Аттестация студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, осуществляется по результатам защиты реферата.

Критерии оценивания

| Виды испытаний | 1 курс | | 2 курс | | 3 курс | |
|--|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Бег 3000/2000 м | 16.0 | 12.30 | 15.30 | 12.0 | 15.0 | 11.30 |
| Бег 100 м | 15.1 | 17.5 | 14.8 | 17.0 | 13.5 | 16.5 |
| Прыжок в длину с места (м) | 2.15 | 1.60 | 2.25 | 1.70 | 2.30 | 1.80 |
| Челночный бег 3х10 (сек.) | 8.2 | 9.3 | 8.0 | 8.7 | 7.3 | 8.4 |
| Прыжки на скакалке (кол раз) | 90 | 80 | 100 | 90 | 120 | 100 |
| Поднимание туловища из положение лежа на спине (мин.) | 40 | 34 | 45 | 40 | 55 | 47 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.-с колен, кол-во раз) | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| Наклон из положения стоя (см) | 6 | 8 | 7 | 11 | 13 | 16 |
| Прием и передача в\б мяча в парах через сетку (кол-во раз без потерь) | 15 | 10 | 20 | 15 | 30 | 20 |
| Подача в\б мяча, верхняя или нижняя (из 8 подач) | 4 | 3 | 5 | 4 | 6 | 5 |
| Штрафные броски (из 5 бросков) | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Обводка области штрафного броска в двух направлениях с броском в движении (сек.) | 15 | 16 | 15 | 16 | 14 | 15 |

- «сдано» - выставляется обучающемуся, если результат прохождения испытания соответствует нормативу;
- «не сдано» - выставляется обучающемуся, если результат прохождения испытания не соответствует нормативу.

- «зачтено» - выставляется обучающемуся, который выполнил все необходимые нормативы за семестр;
- «не зачтено» - выставляется обучающемуся, который не выполнил все необходимые нормативы за семестр;

Перечень тем для рефератов для промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОС -2)

Темы рефератов.

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Физическая культура в ВУЗе.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
5. Профилактика травматизма.
6. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. Здоровый образ жизни студентов.
8. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
9. Двигательный режим и его значение.
10. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
11. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
12. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры
13. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
16. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
17. Бег, как средство укрепления здоровья.
18. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
19. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
20. Формирование двигательных умений и навыков.
21. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
22. Основы спортивной тренировки.
23. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
24. Основы методики самомассажа.
25. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Адаптация к физическим упражнениям.
30. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
31. Гимнастика для глаз.
32. Системы дыхательных упражнений. Сущность, методика.
33. Осанка и типы телосложения.

Методические рекомендации по написанию реферата

Защита реферата предполагает предварительный выбор учащимся темы, работу с учётом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата.

При написании реферативной работы пользоваться общими требованиями к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности СТО 4.2-07-2014.

Не позднее чем за неделю до промежуточной аттестации реферат предоставляется преподавателю для проверки, по результатам которой выставляется оценка в виде «зачтено» - «не зачтено».

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических возможностей.

| Категории студентов | Виды оценочных средств | Форма контроля и оценки результатов обучения |
|--|------------------------|---|
| С нарушением слуха | Реферат | Преимущественно письменная проверка |
| С нарушением зрения | Контрольные вопросы | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | Реферат | Письменная проверка |

Критерии оценивания:

- оценка «отлично», если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
- оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;
- оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы;
- «зачтено» - выставляется обучающемуся, если реферат соответствует оценкам «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»;
- «не зачтено» («не сдано») - если реферат соответствует оценке «неудовлетворительно».