

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»**

Институт химических и нефтегазовых технологий

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИХНТ

\_\_\_\_\_ Т.Г. Черкасова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Фонд оценочных средств дисциплины**

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность  
Направленность (профиль) Инженерная защита окружающей среды

Присваиваемая квалификация  
"Бакалавр"

Формы обучения  
очная

## 1 Паспорт фонда оценочных средств

| № | Наименование разделов дисциплины   | Содержание (темы) раздела   | К о д компетенции | Знания, умения, навыки необходимые для формирования соответствующей компетенции   | Форма текущего контроля знаний, умений, навыков, необходимых для формирования соответствующей компетенции |
|---|--|---|-------------------|---|---|
| 1 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ     | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.   | OK-1<br>OK-5      | знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания.<br><br>уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; применять принципы, средства и методы физического воспитания; формировать двигательные умения и навыки; совершенствовать уровень физических качеств; формировать психические качества. | ТЕСТ  |
| 2 | СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ                               | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.   |                   |   |   |
| 3 | ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.  |                   | владеть: методами и способами организации здорового образа жизни; способами сохранения и укрепления здоровья; методами физического воспитания; средствами физического воспитания; принципами построения самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.   |   |
| 4 | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ       | Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура спортивной подготовки. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. |                   |   |   |
| 5 | ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ                 | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий или разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.   |                   |   |   |
| 6 | СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ        | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.   |                   |   |   |
| 7 | ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ                | Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.  |                   |   |   |
| 8 | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА      | Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.  |                   |   |   |

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 2.1. Оценочные средства при текущей аттестации

Текущий контроль по дисциплине осуществляется при выполнении тестовых заданий по пройденным разделам дисциплины "Физическая культура". При проведении текущего контроля обучающимся предлагается тест, содержащий 20 вопросов в открытой и закрытой форме, на которые они должны дать ответы в письменном виде.

Например: 1. Средства формирования физической культуры личности.

Вопрос в закрытой форме.

*Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:*

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы;
4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

Вопрос в открытой форме.

*Вставьте пропущенное слово:*

*Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются.....*

Критерии оценивания:

- 100 баллов - при правильном и полном ответе на предложенный тест;
- 75-99 баллов - при правильном ответе на 14 и более вопросов;
- 65-74 балла - при правильном ответе на 12 вопросов;
- 25-64 баллов - при правильном ответе только на 5 - 11 вопросов;
- 0-24 балла - при отсутствии правильных ответов более чем на 15 вопросов.

|                   |            |       |         |       |     |
|-------------------|------------|-------|---------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-24       | 25-64 | 65-74   | 75-99 | 100 |
| Шкала оценивания  | Не зачтено |       | Зачтено |       |     |

### 5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется при опросе обучающихся по контрольным вопросам.

При проведении промежуточной аттестации обучающимся задается два вопроса, на которые они должны дать полный и развернутый ответ.

Например:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Понятия в области физической культуры и спорта.

Критерии оценивания:

- 100 баллов - при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 75-99 баллов - при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 65-74 балла - при правильном но не полном ответе на два вопроса или правильном и полном ответе только на один из вопросов;
- 25-64 баллов - при правильном но не полном ответе только на один из вопросов;
- 0-24 балла - при отсутствии правильных ответов на вопросы.

|                   |            |       |         |       |     |
|-------------------|------------|-------|---------|-------|-----|
| Количество баллов | 0-24       | 25-64 | 65-74   | 75-99 | 100 |
| Шкала оценивания  | Не зачтено |       | Зачтено |       |     |

### 2.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Необходимо проработать конспекты лекций и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию. Параллельно следует приступить к подготовке к практическим занятиям. При подготовке к выполнению практических заданий студент изучает теоретический материал в соответствии с тематикой лекции. Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, в случае необходимости, еще раз изучить необходимую литературу и (или) обратиться к преподавателю за консультацией. Также самостоятельная работа студентов заключается в самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины "Физическая культура". При проведении текущего контроля обучающимся предлагается тест содержащий 20 вопросов в открытой и закрытой форме, на который они должны дать ответы в письменном виде, в течение 20 минут, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. По истечении указанного времени листы с ответами сдаются преподавателю на проверку. Результаты теста доводятся до сведения обучающихся не позднее трех учебных дней после даты его проведения. Если обучающийся воспользовался любой печатной или рукописной продукцией, а также любыми техническими средствами при выполнении теста, то его ответы на вопросы не принимаются.