21.05.04.09.Б1.В-2019-РП

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

ПОДПИСАНО ЭП КУЗГТУ

Директор

Дата: 25.11.2022 12:11:00

..

Фонд оценочных средств дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту (адаптационная)

Специальность 21.05.04 Горное дело
Специализация / направленность (профиль) Горные машины и оборудование

Присваиваемая квалификация
"Горный инженер (специалист)"

Формы обучения
заочная

1 Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Содержание (темы) раздела	Код компетенции	Знания, умения, навыки, необходимые для формирования соответствующей компетенции	Форма контроля
1	Легкоатлетическая подготовка.	Кроссовая подготовка. Оздоровительный бег. Бег по пересеченной местности. Элементы скандинавской ходьбы. Специальные беговые упражнения, прыжковые упражнения. Забеги в соревновательных условиях. Оздоровительная и спортивная ходьба.	ОК-8	**Знать:** Основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья; принципы физического воспитания; методы и средства физического воспитания. **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. **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.	Контрольные упражнения
2	Лыжная подготовка.	Основы лыжной подготовки. Элементы техники свободного стиля. Спуски и подъемы. Совершенствование лыжных ходов. Использование средств лыжной подготовки в формировании здорового стиля жизнедеятельности.			
3	Общефизическая подготовка. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики.	Общеразвивающие упражнения. Прикладные общеразвивающие упражнения (с гимнастическим, мячом, скакалкой, гимнастической палкой). Освоение и совершенствование элементов техники общеразвивающих упражнения со скакалкой. Упражнения на общефизическую, силовую подготовленность, общую выносливость.			
4	Атлетическая гимнастика.	Освоение техники силовых упражнений с применением гимнастических снарядов. Освоение и совершенствование выполнения упражнений для развития силовых способностей. Комплексы упражнений с амортизаторами, с отягощением собственного веса. Освоение базовых упражнений со штангой.			
5	Настольный теннис.	Освоение и совершенствование техники игры в настольный теннис. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в настольном теннисе. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков игроков.			
6	Баскетбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в баскетболе. Приемы владения мячом. Освоение и совершенствование техники двигательных навыков баскетболистов.			
7	Волейбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в волейболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий волейболистов.			
8	Футбол.	Освоение и совершенствование техники двигательных навыков в футболе. Приемы владения мячом. Общая и специальная физическая подготовка. Освоение и совершенствование технико-тактических действий футболистов.			
9	Оздоровительная и спортивная аэробика.	Средства и методы оздоровительной физической культуры. Элементы оздоровительной аэробики.			
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Общефизическая и специальная физическая подготовка в системе ППФП. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастические упражнения в составе ППФП.			

5.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

2.1.Оценочные средства при текущей аттестации

Раздел программы	Тестовые упражнения	
Легкоатлетичес-кая подготовка.	Бег, ходьба 3-5 км.	Без учета времени
Лыжная подготовка.	Ходьба 3-5 км.	Без учета времени
Общефизическая подготовка.	В зависимости от вида заболевания, следущие упражнения: на гибкость,расслабление, сгибание рук в висе на прекладине, подъем переворотом, подъем туловища из положения лежа, прыжки через скакалку	Количество раз в соответствии с физичской подготовлнностью
Спортивные игры.	Навыки владения техникой игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол)	Оцнка выполнения технических приемов игры

Перечень тем рефератов:

1. Профессиональная подготовка студента горного факультета.
2. Профессиональная подготовка студента химико-технологического факультета.
3. Профессиональная подготовка студента шахтостроительного факультета.
4. Профессиограмма специалиста (указать специальность, по которой обучается студент).
5. Роль физического воспитания в профессиональной подготовке студентов технического вуза.
6. Значение физического воспитания в профессиональной деятельности специалистов.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
8. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки; решаемые в ней задачи.
9. Требования к физической, психической и функциональной подготовленности трудящихся в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
10. Средства и методические основы построения физического воспитания в высшем учебном заведении.
11. Средства и методические основы построения физического воспитания студентов технического вуза.
12. Особенности состава средств профессионально-прикладной физической подготовки.
13. Основные черты и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке.
14. Организация и руководство физическом воспитанием в высшем учебном заведении.
15. Формы физического воспитания студентов.
16. Программное построение курса физического воспитания.
17. Организация и содержание воспитательно-образовательного процесса в учебных отделениях.
18. Зачетные требования и обязанности студентов; роль индивидуального и дифференцированного подходов в выполнении программных зачетных требований.
19. Физиологические основы оздоровительной тренировки; типы нагрузки, интенсивность нагрузки.
20. Учет функционального состояния организма студентов в процессе физического воспитания.
21. Двигательная активность как фактор здорового образа жизни.
22. Лечебная физическая культура.
23. Заболевания. Их лечение и профилактика средствами физической культуры и спорта.
24. Психологическая подготовка будущего специалиста-инженера.
25. Мотивы занятия физической культурой и спортом, их роль в успешной профессиональной подготовке студентов технического вуза.
26. Физическое воспитание как основа здорового образа жизни.
27. Биоритмология. Значение режима дня.
28. Использование средств аэробики для совершенствования профессионально значимых физических качеств.
29. Физиологические критерии здоровья.
30. Физиологические основы оздоровительной тренировки.
31. Составные части оздоровительной физической культуры.
32. Дыхание во время занятий оздоровительной физической культурой.
33. Режим оздоровительной физической культуры. Интервалы отдыха.
34. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
35. Роль физического самовоспитания в жизни студента.
36. Организация физического самовоспитания, функциональной самодиагностики.
37. Возможные ошибки и осложнения в процессе оздоровительной тренировки.

38. Роль врачебного контроля в организации физического воспитания студентов высших учебных заведений.
39. Система функциональной диагностики в процессе физического воспитания студентов технического вуза.
40. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.

5.2.2 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Перечень контрольных вопросов к зачету:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся физической культурой по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Аутогенная тренировка.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее значение для развития профессионально важных качеств специальности.
30. Тесты и пробы ППФП.

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

При проведении текущего контроля студенты приходят на занятие в спортивной одежде и спортивной (сменной) обуви, выполняют разминку, общеразвивающие и подготовительные упражнения под руководством преподавателя. После проведения разминки студенты сдают контрольные упражнения
текущего контроля. Преподаватель анализирует технику выполнения контрольного упражнения, его результативность и сообщает студенту итоговый результат.

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.

До промежуточной аттестации допускается студент, который выполнил все требования текущего контроля.