15.03.04.01.Б1.В-2020-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)

Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств
Направленность (профиль) Компьютерно-интегрированные производственные системы

Присваиваемая квалификация
"Бакалавр"

Формы обучения
очная

5.1. Паспорт фонда оценочных средств

№	Наименование разделов дисциплины	Код компетенции	Знания, умения и навыки, необходимые для достижения компетенций	Форма текущего контроля
1	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	ОК-7	Знать: значение физической культуры в формировании общей культуры личности. Уметь: интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков. Владеть: методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.
2	Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК	ОК-7	Знать: методы и средства физического воспитания. Уметь: использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков. Владеть: методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.
3	Подвижные игры и спортивные игры	ОК-7	Знать: основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья. Уметь: подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. Владеть: методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.
4	Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	ОК-7	Знать: способы приобщения к здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек. Уметь: оценивать состояние своего организма при физических нагрузках. Владеть: методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой.	Опрос по контрольным вопросам, тестирование.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

5.2.1.Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по дисциплине будет заключаться в опросе по контрольным вопросам, компьютерном тестировании в системе Moodle по пройденным разделам дисциплины.

Обучающиеся, относящиеся к специальной медецинской группе и к группе лиц с ограниченными возможностями, при освоении каждого раздела дисциплины получают теоретическое задание для самостоятельного изучения.

Опрос по контрольным вопросам:

При проведении текущего контроля обучающимся будет письменно, либо устно задано два вопроса, на которые они должны дать ответы.

Например:

1 . Методика проведения оздаровительных занятий?

2 . виды спорта овышающие функцональные возможности организма?

Критерии оценивания:

- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 25–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–24 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-64	65-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Примерный перечень контрольных вопросов:

Раздел 1 Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды

1. Основные методы индивидуального выбора видов спорта.
2. Виды спорта, повышающие функциональные возможности организма.
3. Выбор систем физических упражнений.
4. Выбор видов спорта для коррекции недостатков физического развития и телосложения.
5. Система силовых упражнений — атлетическая гимнастика.
6. Ритмическая гимнастика или аэробика.
7. Восточные системы физических упражнений — у-шу, йога, цигун, каратэ.
8. Плюсы и минусы при занятиях каким-либо видом спорта в вузе.
9. Проблемы личности в большом спорте.
10. Студенты КузГТУ, участники чемпионатов мира, Европы, Всемирных Универсиад.

Раздел 2 Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК

1. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.
4. Методика проведения физкультминуток физкультпауз.
5. Профессиональная психофизическая подготовка в режиме рабочего дня.
6. Влияние условий труда на выбор форм и методов ПФК.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.
8. Влияние стресса на здоровье человека.
9. Травматизм при занятиях ФК и спортом.
10. Лечебная физическая культура при реабилитации после травм.

Раздел 3 Подвижные игры и спортивные игры

1. Методика воспитания ловкости?
2. Методика воспитания гибкости?
3. Основные физические качества?
4. Средства воспитания физических качеств?
5. Методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
6. Анализ тектики игры в баскетбол?
7. Техника безопасности на занятиях спортивными играми?
8. Разновидности спротивных игр?
9. Анализ технических приемов игры в баскетбол?
10. Анализ технических приемов игры в волейбол?

Раздел 4 Легкая атлетика - адаптивные формы и виды

1. Анализ техники бега на длинные дистанции?
2. Средства воспитания гибкости качеств в легкой атлетике?
3. Анализ техники бега на длинные дистанции?
4. Анализ техники выполнения метания мяча и гранаты?
5. Средства воспитания выносливости в легкой атлетике?
6. Средства воспитания скоростных качеств в легкой атлетике?
7. Анализ техники бега на длинные дистанции?
8. Противопоказания к выполнению физических нагрузок?
9. Адаптация лиц с ограниченнными возможностями к физическим нагрузкам?
10. Нормирование физических нагрузок?

Тестирование:
Текущий контроль по разделам дисциплины с помощью тестирования в системе Moodle. Тест состоит из 10 заданий и представляет выбор одного или нескольких вариантов ответов.

Образцы тестовых заданий по разделам дисциплины: Раздел 1 Лыжная подготовка
1. Укажите способы преодаления подемов?
а. забеганием;
б. запрыгиванием;
в. закатыванием;
г. ёлочной.
2. Укажите способы преодалния спусков при передвижении классическим ходам?
а. пепеременным одношажным ходом;
б. попременно двушажным ходом;
в. одновременным одношажным ходом;
г. одновременно бесшажным ходом.
Критерии оценивания:
- 85…100 баллов – при правильном и полном ответе 9-10 тестовых вопроса;
- 75…84 баллов – при правильном и полном ответе на 7-8 тестовых вопросов;
- 65…74 баллов – при правильном и полном ответе на 5-6 тестовых вопроса;
- 0…64 баллов – при правильном и полном ответе на 5-6 тестовых вопроса.

Количество баллов	0-64	65-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

5.2.2. Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций.
Инструментом измерения сформированности компетенций являются:
- выполненные требования текущего контроля;
- ответы обучающихся на вопросы во время опроса.
При проведении промежуточного контроля обучающийся отвечает на 2 вопроса выбранных случайным образом. Опрос может проводиться в письменной и (или) устной, и (или) электронной форме.
Ответ на вопросы:
Критерии оценивания при ответе на вопросы:
- 85–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 65–84 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе
на другой из вопросов;
- 50–64 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–49 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Количество баллов	0-64	65-100
Шкала оценивания	не зачтено	зачтено

Примерный перечень вопросов к зачету 2 семестр.

1. Факторы, влияющие на формирование мотивов в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.
2. Циклические, ациклические, игровые виды спорта.
3. Формы самостоятельных занятий.и содержание самостоятельных занятий.
4. Гигиена самостоятельных занятий.
5. Дозирование физической нагрузки, ее интенсивность на самостоятельных занятиях.
6. Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма при самостоятельных занятиях.
7. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки.
8. Субъективные и объективные показатели состояния своего организма.
9. Дневник самоконтроля.
10. История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
11. Студенческий спорт и система спортивных соревнований.
12. Упражнения относятся к общеразвивающим?
13. Упражнения относятся к специальным?
14. Техника безопасности на занятиях спортивными играми?
15. Общая физическая подготовка?
16. Специальная физическая подготовка?
17. Формы активного отдыха студентов?
18. Воздействие физических упражнений на опорно-двигательный аппарат?
19. Влияние физических упражнений на системы организма?
20. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий?

Примерный перечень вопросов к зачету 3 семестр.

1. Здоровье и окружающая среда.
2. Режим дня.
3. Организация режима питания.
4. Организация сна.
5. Организация двигательной активности.
6. Личная гигиена.
7. Закаливание.
8. Вредные привычки.
9. Культура межличностного общения.
10. Психологическая саморегуляция.
11. Здоровье и наследственность.
12. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
13. Методические основы производственной физической культуры.
14. Производственная физическая культура в рабочее время.
15. Профессиональная психофизическая подготовка в режиме рабочего дня.
16. Влияние условий труда на выбор форм и методов ПФК.
17. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.
18. Влияние стресса на здоровье человека.
19. Травматизм при занятиях ФК и спортом.
20. Лечебная физическая культура при реабилитации после травм.

Примерный перечень вопросов к зачету 4 семестр.

1. Содержание самоконтроля, его цель и задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Критерии самоконтроля.
4. Дневник самоконтроля.
5. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортомпо результатам показателей контроля.
6. Общая характеристика оздоровительной физической культуры (оздоровительная направленность, как важнейший принцип системы физического воспитания).
7. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
8. Основы построения оздоровительной тренировки.
9. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем.
10. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.
11. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.
12. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), её цели, задачи, средства.
13. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
14. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
15. Способы измерения силы?
16. Способы измерения быстроты?
17. Способы измерения выносливости?
18. Способы измерения ловкости?
19. Способы измерения гибкости?
20. Что означает «физическая активность человека»?

5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

Необходимо проработать материал рактических занятий и, в случае необходимости, рассмотреть отдельные вопросы по предложенным источникам литературы. Все неясные вопросы по дисциплине обучающийся может разрешить на консультациях, проводимых по расписанию.

При проведении текущего контроля в форме опроса, обучающиеся убирают все личные вещи с учебной мебели, достают листок чистой бумаги и ручку. На листке бумаги записываются Фамилия, Имя, Отчество, номер группы и дата проведения опроса. Далее преподаватель задает два вопроса, которые могут быть, как записаны на листке бумаги, так и нет. В течение пяти минут обучающиеся должны дать ответы на заданные вопросы, 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 оценивания ответов на вопросы доводятся

до сведения обучающихся не позднее трех учебных дней после даты проведения опроса.
При проведении текущего контроля в форме тестирования, может проводиться с помощью ФОС как в системе Moodle, так и в бумажной форме на распечатанных листах. В течение 30 минут обучающиеся должны дать ответы на 10 тестовых вопроса, при этом использовать любую печатную и рукописную продукцию, а также любые технические средства не допускается. Если обучающийся воспользовался любой печатной или рукописной продукцией, а также любыми техническими средствами, то его ответы на вопросы не принимаются и ему выставляется 0 баллов.
Перед промежуточной аттестацией обучающийся должен сопоставить приобретенные знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности с заявленными и, в случае необходимости, еще раз изучить литературные источники и (или) обратиться к преподавателю за консультациями. При проведении промежуточной аттестации обучающиеся сдают зачет, до которого допускаются, если выполнены все требования текущего контроля. Процедура проведения промежуточной аттестации аналогична проведению текущего контроля.