

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 25.11.2022 08:51:34
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет
Кафедра

Общезаочные кафедры
Физвоспитания

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина

Физическая культура и спорт

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.08

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Специальность

21.05.05

Физические процессы горного или нефтегазового производства

код

наименование специальности

Программа

специализация N 2 "Физические процессы нефтегазового производства"

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2022 г.

Разработчик (составитель)

канд.пед.наук, доцент

Крылов В. М.

ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю).....	9
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	18

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Анализирует значение физической культуры в жизни человека и общества; рассматривает научно-практические основы физической культуры, а также систему профилактики вредных привычек и формирования здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся должен: Знать: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - методики	Отсутствуют знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основах организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средствах и методах определения индивидуально	Общие но не структурированные знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основах организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средствах и методах определения	Сформированные, но содержащие пробелы знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основах организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средствах и методах	Сформированная система знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основах организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, средствах и методах	Устный опрос №1 Тест

		<p>развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в 	<p>го уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры</p>	<p>индивидуально го уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры</p>	<p>определения индивидуально го уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры</p>	<p>индивидуально го уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры</p>	
--	--	---	--	--	--	--	--

		области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;					
УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Обучающийся должен: Уметь: - планировать самостоятельные занятия физической культурой и спортом оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;	Отсутствуют умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития	Фрагментарные умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития	Сформированные, но содержащие пробелы умения выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития	Сформированная система умений выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития	Устный опрос № 2 Тест	

	здорового образа и стиля жизни.	- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;	физических качеств.	физических качеств.	сти, целенаправленного развития физических качеств.	ого развития физических качеств.	
УК-7.3.	Поддерживает здоровье и физическую подготовленность для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся должен: Владеть: - навыками соблюдения и пропаганды нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. - навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания	Не владеет способами самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных кондиционных качеств и функционально	Фрагментарно владеет способами самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных кондиционных качеств и	Сформированные, но содержащие пробелы владения способами самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления	Сформированная система навыков владения способами самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности, техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления	Задание Творческое задание

		<p>физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>- навыками подбора оптимальных методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>- навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</p>	<p>й подготовленности.</p>	<p>функциональной подготовленности.</p>	<p>двигательно-кондиционных качеств и функциональной подготовленности.</p>	<p>кондиционных качеств и функциональной подготовленности.</p>	
--	--	--	----------------------------	---	--	--	--

		ти.					
--	--	-----	--	--	--	--	--

2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень вопросов к устному опросу №1

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции УК-7 по индикатору 7.1:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура: определение понятия, ее роль и место в общечеловеческой культуре.
3. Основные понятия в теории физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическое развитие, физическое совершенство, двигательная реабилитация, физические упражнения и т.д.).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Направления и формы физической культуры: базовая, фоновая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная, спорт.
6. Средства и методы физического воспитания и их характеристика.
7. Физические упражнения как основное средство физического воспитания: определение понятия, содержание и форма физических упражнений.
8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
9. Общая характеристика двигательных умений и навыков.
10. Общая характеристика основных физических качеств.
11. Методы оценки уровня развития основных физических качеств.
12. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья.
13. Функциональные резервы организма.

Перечень вопросов к устному опросу №2

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции УК-7 по индикатору 7.2:

1. Организация сна и режима питания.
2. Личная гигиена и закаливание.
3. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
4. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
5. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
6. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
7. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
8. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
9. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
10. Общая и моторная плотность занятия.
11. Формы и содержание самостоятельных занятий.
12. Возрастные особенности содержания занятий.

Перечень заданий

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции УК-7 по индикатору 7.3:

1. Определить зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Составить примерный план кардиотренировки в месячном цикле.
2. Провести самодиагностику состояния организма по субъективным и объективным (проба Руфье, пробы Штанге и Генчи, индекс Кердо, ортостатическая проба, проба Ромберга и др.) показателям. Внести результаты диагностики в дневник самоконтроля.

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции УК-7 по индикатору 7.1:

1. Термин «Олимпиада» означает:
 - А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
 - Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
 - В) синоним Олимпийских игр
 - Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
2. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
 - А) палестра
 - Б) амфитеатр
 - В) гимнасия
 - Г) стадион
3. Талисманом Олимпийских игр является:
 - А) изображение Олимпийского флага
 - Б) изображение пяти сплетенных колец
 - В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
 - Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
4. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
 - А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
 - Б) закаливающих, психологических и философских задач
 - В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
 - Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
5. Что является основными средствами физического воспитания?
 - А) учебные занятия
 - Б) физические упражнения
 - В) средства обучения
 - Г) средства закаливания
6. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
 - А) метания
 - Б) прыжки
 - В) кувырки
 - Г) бег
7. Одним из основных физических качеств является:
 - А) внимание
 - Б) работоспособность
 - В) сила
 - Г) здоровье
8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
 - А) сила
 - Б) выносливость

- В) быстрота
Г) ловкость
9. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
А) тяжелая атлетика
Б) гимнастика
В) современное пятиборье
Г) легкая атлетика
10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
А) подвижных и спортивных игр
Б) прыжков в высоту
В) бега с максимальной скоростью
Г) занятий легкой атлетикой
11. Назовите основные физические качества.
А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
12. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
А) уровень физического развития
Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности
13. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?
А) энциклопедия
Б) кодекс
В) хартия
Г) конституция
14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
А) кувырок
Б) перекат
В) переворот
Г) сальто
15. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
А) строевыми приемами
Б) передвижениями
В) размыканиями и смыканиями
Г) построениями и перестроениями
16. Укажите полный состав волейбольной команды:
А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
17. Ошибками в волейболе считаются...
А) «три удара касания»
Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела
18. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
А) 5

- Б) 6
В) 7
Г) 4
19. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
А) форвард
Б) голкипер
В) стоппер
Г) хавбек
20. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?
А) УЕФА
Б) ФИФА
В) ФИБА
Г) ФИЛА
21. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
А) Яшин
Б) Дасаев
В) Овчинников
Г) Акинфеев
22. В легкой атлетике ядро:
А) метают
Б) бросают
В) толкают
Г) запускают
23. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
А) бег на 5000 метров
Б) кросс
В) бег на 100 метров
Г) марафонский бег
24. Кросс – это –
А) бег с ускорением
Б) бег по искусственной дорожке стадиона
В) бег по пересеченной местности
Г) разбег перед прыжком
25. Какой лыжный ход самый скоростной?
А) одновременный бесшажный
Б) одновременный одношажный
В) одновременный двухшажный
Г) попеременный двухшажный
26. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой:
А) 4-5 часов в неделю;
Б) 8 - 12 часов в неделю;
В) 14 - 16 часов в неделю;
Г) 16 -18 часов в неделю.
27. Игровой, соревновательный методы относятся:
А) к методу спортивного воспитания;
Б) методу физического воспитания;
В) методу психического воспитания;
Г) методу физического развития.
28. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:
А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;

- Б) процесс совершенствования физических качеств;
В) процесс овладения умением расслабляться;
Г) процесс оздоровления.
29. Уровень максимального потребления кислорода (МПК) выше у спортсменов, занимающихся:
А) настольным теннисом;
Б) хоккеем;
В) волейболом;
Г) плаванием.
30. Основными признаками физического развития являются:
А) морфофункциональные показатели;
Б) социальные особенности человека;
В) особенности интенсивности работы;
Г) нет правильного ответа.
31. Физическая культура это:
А) вид физкультурно-спортивной деятельности;
Б) средство отдыха;
В) часть общей культуры человека;
Г) средство физической подготовки.
32. Недостаток двигательной активности людей называется:
А) Гипертонией;
Б) Гипердинамией;
В) Гиподинамией;
Г) Гипотонией.
33. Жизненная емкость легких – это:
А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
В) объем вдоха и выдоха;
Г) разница между вдохом и выдохом.
34. Максимальное потребление кислорода (МПК) это:
А) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в 1 минуту
Б) необходимое количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при определенной мышечной работе.
В) разница между кислородным запасом и кислородом, которое потребляется во время работы за 1 минуту, т. е.
Г) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
35. Анаболизм это:
А) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма
Б) процесс метаболического распада клеток и тканей, а также разложения сложных структур с выделением энергии в виде тепла или в виде аденозинтрифосфата
В) Процесс обмена веществ и энергии
Г) процесс создания клеток и тканей, а также веществ, необходимых для работы организма
36. Основным отличием массового спорта от спорта высших достижений является:
А) спортивная направленность и регулярность тренировок
Б) Цель массового спорта – здоровьесбережение и здоровьесозидание; цель спорта высших достижений – наивысший спортивный результат
В) Уровень физической подготовленности

- Г) Методы тренировочной деятельности
37. К анатомическим факторам развития силы относят:
- А) Эластичность и длина мышц;
 - Б) Величина перемещаемых масс;
 - В) Количество мышечных волокон;
 - Г) Размер физиологического поперечника;
38. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющие спортивные достижения, называется -
- А. Спорт
 - Б. Физическая культура
 - В. Физическое воспитание
 - Г. Спортивные состязания
39. Основным средством физического воспитания является
- А. Физические упражнения
 - Б. Закаливание.
 - В. Соблюдение режима дня.
 - Г. Тренировка
40. Физкультминутки используются в режиме дня для:
- А. Снятие стресса
 - Б. Подготовки к урокам физической культуры
 - В. Повысить или удержать умственную работоспособность, обеспечить кратковременный активный отдых
 - Г. Для перехода к новому виду деятельности
41. Физическим упражнением называют
- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
 - Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья
 - В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
 - Г. Двигательные действия, выполняемые в самостоятельных занятиях
42. Изометрические (статистические) упражнения преимущественно применяются при совершенствовании
- А. Собственно-силовых способностей.
 - Б. Скоростных способностей.
 - В. Скоростно-силовых способностей.
 - Г. Общей выносливости.
43. Осанкой называется
- А. Поза человека в вертикальном положении
 - Б. Поза человека в горизонтальном положении
 - В. Поза человека в сагиттальной плоскости
 - Г. Правильная поза человека в упоре лёжа
44. Под гибкостью как физическим качеством понимается,
- А. Эластичность мышц и связок
 - Б. Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, в положении наклона
 - В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
 - Г. Степень подвижности опорно-двигательного аппарата
45. Кто из русских писателей, несмотря на преклонный возраст, увлекался верховой ездой, коньками, гимнастикой, велосипедным спортом?
- А. Фёдор Достоевский

- Б. Лев Толстой
- В. Антон Чехов
- Г. Иван Крылов

46. Процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств и способностей обусловленный внутренними факторами и условиями ЖИЗНИ – это:

- А. Физическое совершенствование
- Б. Физическая подготовленность
- В. Физическое развитие
- Г. Физическая активность

47. Что такое ловкость?

- А. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий
- Б. Способность человека потреблять наибольшее количество калорий за минимальный отрезок времени
- В. Способность человека многократное поднимание непредельных отягощений до утомления
- Г. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

48. К элементарной форме быстроты относят:

- А. Темп движений;
- Б. Скорость двигательных реакций;
- В. Кратковременность умственных реакций;
- Г. Скорость одиночного движения

49. Гипокинезия это:

- А. Снижение двигательной активности человека;
- Б. Уменьшение объема двигательных реакций.

50. Физиологической основой развития силы является:

- А) Миофибриллярная гипертрофия;
- Б) Соотношение быстрых и медленных волокон;
- В) Аэробная емкость.

51. Что понимается под термином «гибкость» в физической культуре?

52. Что понимается под акклиматизацией?

53. Дайте определение термина «рефлекс».

54. Что в физической культуре понимается под термином «здоровье»?

55. Что подразумевается под физическим воспитанием?

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции УК-7 по индикатору 7.2:

1. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота

- Г) ловкость
3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- А) тяжелая атлетика
 - Б) гимнастика
 - В) современное пятиборье
 - Г) легкая атлетика
4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
- А) подвижных и спортивных игр
 - Б) прыжков в высоту
 - В) бега с максимальной скоростью
 - Г) занятий легкой атлетикой
5. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
- А) уровень физического развития
 - Б) уровень физической работоспособности
 - В) уровень физического воспитания
 - Г) уровень физической подготовленности
6. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...
- А) кувырок
 - Б) перекат
 - В) переворот
 - Г) сальто
7. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...
- А) строевыми приемами
 - Б) передвижениями
 - В) размыканиями и смыканиями
 - Г) построениями и перестроениями
8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- А) произвольно
 - Б) по часовой стрелке
 - В) против часовой стрелки
 - Г) по указанию тренера
9. Ошибками в волейболе считаются...
- А) «три удара касания»
 - Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
 - В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
 - Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела
10. Игра в баскетболе начинается...
- А) со времени, указанного в расписании игр
 - Б) с начала разминки
 - В) с приветствия команд
 - Г) спорным броском в центральном круге.
11. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- А) 9 м
 - Б) 10 м
 - В) 11 м
 - Г) 12 м
12. Какой лыжный ход самый скоростной?
- А) одновременный бесшажный
 - Б) одновременный одношажный
 - В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

13. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой:

- А) 4-5 часов в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

14. Открытый вопрос:

Назовите тесты, определяющие уровень развития основных физических качеств:

Сила _____

Быстрота _____

Выносливость _____

Ловкость _____

Гибкость _____

- 15. Что понимается под термином «ловкость» в физической культуре?
- 16. Что называется здоровым образом жизни?
- 17. Дайте определение термина «организм».
- 18. Раскройте определение понятия «адаптация».
- 19. Что подразумевается под термином «самоконтроль»?

Перечень вопросов для оценки уровня сформированности компетенции УК-7 по индикатору 7.3:

1. Разработать и заполнить дневник самоконтроля по следующей форме

№	Показатель	Дата наблюдения / результат							
1									
2									
3									

- 2. Что такое метаболизм?
- 3. Что понимается под термином общая физическая подготовка?
- 4. Раскройте определение понятия «функциональная проба».
- 5. Дайте определение термина «быстрота».
- 6. Раскройте определение термина «восстановлением» в физической культуре?

Перечень вопросов к зачёту

- 1. Раскрыть понятие «Физическая культура»
- 2. Раскрыть понятие «Физическое воспитание».
- 3. Раскрыть понятие «Спорт».
- 4. Раскрыть понятие «Физическое развитие».
- 5. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.
- 6. Система физического воспитания.
- 7. Компоненты физической культуры.
- 8. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
- 9. Организм человека, как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система
- 10. Характеристики функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки.
- 11. Обмен веществ и энергии – основа жизнедеятельности организма человека

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

Рейтинг-план

Виды учебной деятельности студентов	Баллы за конкретное задание				Число заданий за семестр	Баллы	
						Min	Max
Физическая культура							
Текущий контроль						0	26
Аудиторная работа							
1. Перечень вопросов к устному опросу №1	0	4	8	10	1	0	10
2. Перечень вопросов к устному опросу №2	0	4	7	8	1	0	8
3. Задание 1	0	2	7	8	1	0	8
Рубежный контроль							
1. Тест	0	8	10	13	2		26
Спорт							
Текущий контроль						0	24
Аудиторная работа	0	5	6	8	1	0	8
1. Перечень вопросов к устному опросу	0	5	6	8	1	0	8
2.Задание 2	0	10	12	16	2	0	16
Рубежный контроль							
Творческое задание	0	3	6	8	3	0	24
Поощрительные баллы							
1. Составление словаря терминов	5				1	0	5
2. Публикация статей, докладов, Участие в научных конференциях	5				1	0	5
Промежуточная аттестация							
1. Зачет							
ИТОГО						0	110

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

где $k = 0,2$ при уровне освоения «неудовлетворительно», $k = 0,4$ при уровне освоения «удовлетворительно», $k = 0,8$ при уровне освоения «хорошо» и $k = 1$ при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов УУНиТ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.