

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 25.11.2022 08:51:10
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

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

Факультет
Кафедра

Общеуниверситетские кафедры
Физвоспитания

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

дисциплина

Общая физическая культура

Блок Б1, обязательная часть, Б1.О.ДВ.01.01

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

Специальность

21.05.05
код

Физические процессы горного или нефтегазового производства
наименование специальности

Программа

специализация N 2 "Физические процессы нефтегазового производства"

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2022 г.

Разработчик (составитель)
старший преподаватель
Ермолаев А. П.
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	16

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 определения	Тестовые задания

		<p>развития физических качеств средствами физической культуры и базовых видов спорта;</p> <p>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;</p> <p>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</p> <p>- требования профессиональной деятельности в</p>	<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	Сформированная система умений выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного	Тестовые задания	

	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	Устный опрос Контрольные вопросы	

		<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</p>	<p>й подготовленности.</p>	<p>функциональной подготовленности.</p>	<p>двигательно-кондиционных качеств и функциональной подготовленности.</p>	<p>кондиционных качеств и функциональной подготовленности.</p>	
--	--	--	----------------------------	---	--	--	--

		ПОДГОТОВЛЕННОС ТИ.					
--	--	-----------------------	--	--	--	--	--

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

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.
14. Организация сна и режима питания.
15. Личная гигиена и закаливание.
16. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Характеристика работоспособности.
18. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
19. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
20. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика.
21. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния организма студентов.
22. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
23. Общая и моторная плотность занятия.
24. Формы и содержание самостоятельных занятий.
25. Возрастные особенности содержания занятий.
26. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние кардио-респираторной системы.
27. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки.
28. Особенности реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку и методы ее оценки.
29. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
30. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние скелетно-мышечной системы.

31. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние нервной системы.
32. Режимы двигательной активности и их влияние на функциональное состояние организма.
33. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
34. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
37. Спорт: определение понятия, классификация.
38. Физическое воспитание и спорт: общие и отличительные особенности.
39. Классификация видов спорта.
40. История Олимпийских игр.
41. Что понимается под термином «гибкость» в физической культуре?
42. Что понимается под акклиматизацией?
43. Дайте определение термина «рефлекс».
44. Что в физической культуре понимается под термином «здоровье»?
45. Что подразумевается под физическим воспитанием?

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

1. Что такое "кросс"?

1. бег с препятствиями
2. полоса препятствий
3. бег по пересеченной местности

2. Сколько фаз в беге?

1. 2
2. 3
3. 4

3. Длина дистанции марафонского бега равна

1. 42 км 195 м.
2. 40 км 190 м.
3. 32 км 180 м.

4. Устройство для выполнения низкого старта называется

1. стартовый упор

- 2.стартовая колодка
- 3.стартовая подставка

5. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- 1.По части тела , ближайшей к зоне отталкивания
- 2.По ногам
- 3.По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

6. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется " зона передачи" длиной

- 1.30 м
- 2.10 м
- 3.20 м

7. Бег на длинные дистанции развивает:

- 1.Гибкость
- 2.Ловкость
- 3.Выносливость

8. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- 1.Средний
- 2.Высокий
- 3.Низкий

9. Какова длина стандартной беговой дорожки?

- 1.100 м
- 2.400 м
- 3.200 м

10. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?

- 1.2
- 2.3

3.4

11. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в

1.Германии

2.США

3.Японии

12. "Либеро" в волейболе - это

1.игрок защиты

2.игрок нападения

3.капитан команды

13. Волейбольная площадка имеет размеры

1.18x8

2.18x9

3.18x10

14. "Бич-волей" - это

1.игровое действие

2.пляжный волейбол

3.подача мяча

15. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?

1.8 секунд

2.10 секунд

3.5 секунд

16. Переход в волейболе между игроками делают

1.по часовой стрелке

2.против часовой стрелки

3.по диагонали

17. В каком году появился баскетбол как игра:

1.1891

2.1819

3.1899

18. Кто придумал баскетбол как игру:

1.Д.Нейсмит

2.Д.Формен

3.Д.Фрейзер

19. Как начинается игра?

1.спорным броском

2.жеребьевкой

3.вводом мяча из-за боковой линии

20. Что понимается под термином «ловкость» в физической культуре?

21. Что называется здоровым образом жизни?

22. Дайте определение термина «организм».

23. Раскройте определение понятия «адаптация».

24. Что подразумевается под термином «самоконтроль»?

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

25. Диаметр центрального круга площадки (см)

1.380

2.360

3.340

26. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

1.только тренер команды

2.только главный тренер и капитан

3.любой игрок, находящийся на площадке

27. Высота до баскетбольной корзины (см)

1.305

2.310

3.302

28. Размеры баскетбольной площадки (м):

1.28x12

2.28x15

3.30x20

29. Может ли игра закончиться ничейным результатом?

1.не может

2.может

3.назначается переигровка

30. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

1.3 секунды

2.5 секунд

3.8 секунд

31. Встреча в баскетболе состоит из:

1.трех таймов по 15 мин

2.двух таймов по 20 мин.

3.четырёх таймов по 10 мин.

32. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для

1.формирования правильной осанки

2.развития выносливости и скорости

3.всестороннего развития и физической подготовленности

33. Что такое интервал?

1. Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне
2. Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге
3. Расстояние между правым и левым флангом в колонне

34. Строевые упражнения служат

1. как средство развития физических качеств
2. как средство управления строем
3. как средство общей физической подготовки

35. Что называется дистанцией?

1. Расстояние между обучающимися, стоящими в колонне по одному
2. Расстояние между обучающимися, стоящими боком друг к другу
3. Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами обучающихся

36. Самый распространенный лыжный ход:

1. попеременный двухшажный
2. попеременный четырехшажный
3. одновременный бесшажный

37. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

1. ног
2. рук
3. произвольно

38. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

1. двухшажный
2. трехшажный
3. четырехшажный

39. Выбор способа подъема в гору зависит от:

1. крутизны склона
2. длины палок
3. длины лыж

40. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

1. быстроту
2. силу
3. выносливость

41. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

1. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
2. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
3. одинаковые по высоте как и в классике

42. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?

1. кроль на груди
2. кроль на спине

3. кроль на боку

4. брасс

5. баттерфляй

43. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?

1. велосипедный спорт

2. Тяжёлая атлетика

3. спортивная гимнастика

4. плавание

44. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

1. кроль на груди

2. кроль на спине

3. брасс

4. баттерфляй

45. Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

1. посередине

2. по левой стороне

3. по правой стороне

46. Что такое метаболизм?

47. Что понимается под термином общая физическая подготовка?

48. Раскройте определение понятия «функциональная проба».

49. Дайте определение термина «быстрота».

50. Раскройте определение термина «восстановлением» в физической культуре?

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

Рейтинг-план дисциплины

1 семестр

Виды учебной деятельности	Балл за	Число	Баллы
---------------------------	---------	-------	-------

студентов	конкретное задание	заданий за семестр	Минимальный	Максимальный
Модуль 1 Легкая атлетика.				
Текущий контроль				40
1. Устный опрос	0 - 20	1	0	20
2. Тестовые задания	0 - 20	1	0	20
Рубежный контроль				20
Контрольные вопросы	0 - 20	1	0	20
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение практических занятий			0	-10
Итоговый контроль				
1. Зачет				

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.