

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАМСКИЙ ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(АНО ВО «КИТ Университет»)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО «КИТ Университет»

_____ д.т.н., профессор В.А. Никулин

_____ 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ/ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ СТУДЕНТОВ**

дисциплина «Физическая культура»

Направление подготовки: 20.03.01 «Техносферная безопасность»

Профиль подготовки: «Защита в чрезвычайных ситуациях»

Степень выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Ижевск 2022

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ФОРМИРОВАНИЯ
В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

1.1. Перечень компетенций

Код компетенции	Формулировка
ОК-8	обладать способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-9	обладать способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Этапы формирования компетенций (номер семестра)	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Теоретический раздел	1	ОК-8, ОК-9	Реферат
2	Практический (методико-практический)	1	ОК-8, ОК-9	Опрос Методико-практическое задание
3	Практический (учебно-тренировочный)	1 1	ОК-8, ОК-9	*Тесты по общей физической подготовке
4	Практический (контрольный)	1 1	ОК-8, ОК-9	*Тесты по общей физической подготовке

*Условием допуска к зачетным упражнениям по практическому (учебно-тренировочному) разделу программы является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные нормативы, доступные им по состоянию здоровья.

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины

1) Знать: научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК-8; ОК-9);

2) Уметь: творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8; ОК-9);

3) Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке); приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей (ОК-8; ОК-9).

2. ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

2.1. Технологии формирования и средства оценки сформированности компетенций *Используемые технологии формирования компетенций:*

Практические занятия (методико-практические, учебно-тренировочные)

Выполнение письменных работ (рефераты, методико-практические задания) Внеаудиторная самостоятельная работа

Средства оценивания сформированности

компетенций: Опрос

Методико-практическое задание

Тесты по общей физической подготовке, нормативы комплекса

ГТО Бально-рейтинговая система оценки знаний

2.2. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточных и итоговых аттестаций сформированности компетенции и необходимые оценочные средства

Текущий контроль успеваемости производится при помощи тестовых заданий по общей физической подготовке. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата, выполнение контрольных нормативов по ОФП). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, отнесенные к специальной медицинской группе, студенты занимающиеся ЛФК оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов по избранному виду спорта.

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Традиционная	Баллы	
Знает	научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК-7; ОК-8)			Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы
Умеет	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-7; ОК-8)			

Владеет	<p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке); способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p> <p>способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7; ОК-8)</p>		70-100	<p>вы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»; тесты комплекса ГТО выполнены на золотой, серебряный или бронзовый значок соответственно.</p> <p>Посещаемость занятий – 90-100%</p>
---------	--	--	--------	---

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		Традиционная	Баллы	
Знает	научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни (ОК-7; ОК-8)	Не зачтено	0-69	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены
Умеет	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-7; ОК-8)			
Владеет	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке); способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7; ОК-8)			

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций, включает в себя:

1. Текущий контроль:

Текущий контроль успеваемости по учебно-тренировочным занятиям производится при помощи тестовых заданий по общей физической подготовке, нормативов комплекса ГТО. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Текущий контроль успеваемости по методико-практическим занятиям осуществляется при помощи методико-практических заданий. В конце каждого семинарского занятия студентам выдаются задания для внеаудиторного выполнения по соответствующей теме; срок выполнения задания устанавливается по расписанию занятий (к очередному занятию); студентам, пропускающим занятия, выдаются дополнительные задания.

Результаты оценки успеваемости заносятся в аттестационную ведомость и доводятся до сведения студента

2. Промежуточная аттестация:

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата, выполнение контрольных нормативов по ОФП). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в экзаменационно-зачетную ведомость и зачетную книжку студента.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Темы рефератов

по дисциплине Физическая культура

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сен-сорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы)
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка в

системе физического воспитания.

19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Атлетическая гимнастика.
26. Коррекция массы тела.
27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
42. Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья. Частные методики адаптивной физической культуры. Адаптивный спорт.

Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.

3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт № 14, интервал – 1,5.

4. Реферат должен иметь:

- титульный лист, оформленный согласно требованиям нормоконтроля;
- содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
- текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
- практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
- список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии оценки:

Оценка «зачтено» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет четкую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объеме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

Методико-практические задания и вопросы для самоконтроля по дисциплине «Физическая культура»

Занятие 1. Исследование физического развития

Методико-практическое задание

1. Выполнить соматоскопические и антропометрические исследования показателей физического развития.
2. Сделать отпечаток стопы, проанализировать и определить ее форму. Составить комплекс упражнений для коррекции стопы.
3. Составить комплекс упражнений для коррекции осанки (8-10 упражнений).

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятию «Физическое развитие».
2. Какие факторы влияют на физическое развитие?
3. Какие показатели физического развития вы знаете? Как их определить?

Занятие 2. Оценка физического развития методами стандартов и индексов

Методико-практическое задание

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.
2. Построить профиль физического развития.
3. Сделать заключение о физическом развитии.

Вопросы для самоконтроля

1. Как оценить показатели физического развития методом стандартов? На чем основан данный метод?
2. Как получают «стандарты»?
3. Как оценить показатели физического развития методом индексов? Приведите примеры индексов.

Занятие 3. Коррекция показателей физического развития

Методико-практическое задание

1. Учитывая результаты оценки показателей физического развития методом стандартов (см. занятие № 2), пользуясь специальной литературой, разработать индивидуальные комплексы упражнений и рекомендации для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Вопросы для самоконтроля

1. Расскажите о методиках коррекции показателей физического развития (массы тела, окружностей частей тела и т.д.).
 2. На какие показатели физического развития можно влиять средствами физической культуры?
 3. Перечислите рекомендации по снижению (увеличению) массы тела.
4. Можно ли при помощи специальных упражнений увеличить рост? Обоснуйте.
 5. Как увеличить жизненную емкость легких?

Занятие 4. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)

Вопросы для самоконтроля

1. Как определить пульс?
2. Как оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?
3. Как оценить функциональное состояние дыхательной системы?

Методико-практическое задание

1. Определить и оценить пульс в покое.
2. Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания, используя функциональные пробы.
3. Сделать заключение об индивидуальном функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностей системы внешнего дыхания.

Занятие 5. Комплексные тесты оценки физического состояния.

Методики расчета тренировочного пульса

Методико-практическое задание

1. Рассчитать и оценить физическое состояние (по комплексной методике).
2. Сделать заключение о физическом состоянии.
3. Рассчитать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Вопросы для самоконтроля

1. Как определить интегральный показатель – уровень физического состояния? На чем основана методика расчета УФС (по Пироговой, по Апанасенко)?
2. Как рассчитать тренировочный пульс? Какие показатели нужно учитывать при расчете тренировочного пульса?

Занятие 6. Организация оздоровительной тренировки.

Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия

Методико-практическое задание

1. Разработать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки, с учетом уровня физического состояния.
2. Пользуясь специальной литературой, составить комплекс упражнений тренировки оз-

доровительной направленности (разминка, аэробная часть, силовая, стретчинг).

3. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие рекомендации необходимо учитывать при организации тренировки оздоровительной направленности?

2. Какие упражнения применяются в процессе оздоровительной тренировки?

Занятие 7. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления. Основы методики массажа и самомассажа

Методико-практическое задание

1. Составить комплекс утренней гимнастики.

2. Составить комплекс физкультминуты.

3. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости при занятиях умственным трудом.

4. Подобрать упражнения направленного воздействия для поддержания работоспособности и профилактики утомляемости тяжелым физическим трудом.

5. Пользуясь методической литературой и с учетом индивидуальных особенностей изучить технику и методику проведения одного из видов массажа.

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определения: «работоспособность», «утомление», «усталость», «переутомление».

2. Каковы признаки утомления при умственном труде?

3. Охарактеризуйте степени утомления при умственном труде.

4. Каковы признаки утомления при занятиях физическими упражнениями?

5. Как можно определить изменение работоспособности?

6. Как можно выявить степень умственного и физического утомления?

7. Влияние средств физической культуры на повышение работоспособности и профилактику утомляемости.

8. Дайте определение понятия «массаж».

9. Какие виды массажа существуют?

10. Охарактеризуйте приемы гигиенического массажа.

11. Как проводится самомассаж?

Для студентов с ОВЗ одно из методико-практических занятий посвящено составлению индивидуального комплекса физических упражнений с учетом специфики основного дефекта, а также уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Оценка «зачтено» по методико-практическому разделу выставляется студенту, если он ответил на все предложенные вопросы и обосновал свои ответы, выполнил методико-практическое задание.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не ответил на все предложенные вопросы, не выполнил методико-практическое задание.

**Тесты для оценки общей физической подготовленности (ОФП) по дисциплине Физическая культура
1 курс (1 семестр)**

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	35-44	45-54	55 и >
Челночный бег (с)	13,0-12,6	12,5-12,1	12,0 и <
Бег, 100 м	17,8-17,1	17,0-16,1	16,0 и <

Бег, 2000 м	11,45-11,16	11,15-10,46	10 м 45 с и <
Прыжок в длину (см)	160-169	170-179	180 и >

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивания	9-11	12-14	15и >
Челночный бег (с)	12,0-11,6	11,5-11,1	11,0 и <
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >

Основная литература:

1. Григорович, Е. С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие /

Е. С. Григорович, К. Ю. Романов. - Минск: Высшая школа, 2011. - 352 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>

2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>

Дополнительная литература:

1. Евсеев Ю. Физическая культура: учеб. Пособие. – 6-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

2. Лейфа А.В. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" [Текст] : Учеб. пособие: Доп. УМО вузов / А.В. Лейфа. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2003. - 272 с.

2. Токарь Е.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений [Текст] : Учеб. пособие / Е.В. Токарь, В.В. Коробков. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2014. - 128 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

ЭБС «Iprbooks»