

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Хакасский технический институт – филиал федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю) Б1.О.07 Физическая культура и спорт  
(индекс и наименование практики в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом)

Направление подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»  
(код и наименование направления подготовки)

Направленность 13.03.02.07 Электроснабжение

(код и наименование направленности)

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания компетенций**

<i>Курс</i>	<i>Семестр (формы контроля по учебному плану)</i>	<i>Код и содержание компетенции</i>	<i>Результаты обучения</i>	<i>Оценочные средства</i>
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)				
1, 2	1-зачет 2 – зачет 3 – зачет 4 – зачет	УК -7.1 Оценивает влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку	<i>Знать:</i> теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни; <i>Уметь:</i> использовать разнообразные средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития. <i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Устные ответы на вопросы (ОС-1), Реферат (ОС -2)
		УК – 7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	<i>Знать:</i> основы ЗОЖ <i>Уметь:</i> использовать основы ЗОЖ в профессиональной деятельности <i>Владеть:</i> навыком популяризации ЗОЖ в различных жизненных ситуациях	Устные ответы на вопросы (ОС-1), Реферат (ОС -2)

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания, эталоны верного ответа и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания**

### **Перечень вопросов для промежуточной аттестации (ОС-1)**

#### **1 Семестр**

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Средства физической культуры и спорта.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
5. Основы методики самомассажа.
6. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

#### **2 Семестр**

1. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
3. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
4. Основы совершенствования физических качеств.
5. Методика гимнастики для глаз.
6. Коррекция работоспособности, усталости, утомления средствами физической культуры.

#### **3 Семестр**

1. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
2. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
3. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
4. Специальная физическая подготовка.
5. Сложность и условия коррекции физического развития, телосложения..
6. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.

#### **4 Семестр**

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
6. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.

7. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Техника выполнения низкого старта.
9. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
10. Техника выполнения прыжка в длину с места.

### **Методические рекомендации по проведению устного опроса:**

Проверка знаний учащихся основ теории и методики физической культуры осуществляется в виде устных ответов по материалам теоретического и методико-практического разделов. Форма проведения опроса - собеседование.

### **Критерии оценивания:**

- оценка «отлично» выставляется, если: студент глубоко и прочно усвоил программный материал, умеет тесно увязывать теорию с практикой, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач;

- оценка «хорошо» – если твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;

- оценка «удовлетворительно» – если студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала;

- оценка «неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями;

- «зачтено» («сдано») - выставляется обучающемуся, если ответ соответствует оценкам «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»;

- «не зачтено» («не сдано») - если ответ соответствует оценке «неудовлетворительно».

### **Эталон верного ответа:**

Для построения верного ответа пользоваться следующими литературными источниками:

1. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов учреждений высшего образования / В.С.Кузнецов, Ж.К.Холодов – 5-е издание, переработанное и дополненное – М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 208 с.
2. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования / Л.К. Караулова, Н.А.Красноперова, М.Л. Русалов – 3-е изд. стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 208 с.

3. Карташов, А.П. Физическая культура. Использование элементов волейбола на занятиях (подача, прием с подачи: методические указания / А. П. Карташов ; Сиб. федер. ун-т; ХТИ - филиал СФУ. - Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2010г.
4. Карташов, А. П. Физическая культура. Баскетбол. Методика обучения бросков мяча в кольцо: методические указания / А. П. Карташов; Сиб. федер. ун-т; ХТИ - филиал СФУ. - Абакан: Ред.-изд. сектор ХТИ - филиала СФУ, 2010 г.
5. Крафт, В.А. Физическая культура. Особенности учебно - тренировочного процесса по спортивным играм (баскетбол, волейбол): методические указания / В. А. Крафт, Л. Н. Нечаева; Сиб. федер. ун-т; ХТИ - филиал СФУ. - Абакан: РИО ХТИ - филиала СФУ, 2011г.
6. Крафт, В. А. Физическое воспитание. Подготовка к сдаче контрольного тестирования юношами вуза по программе учебного многоборья: методические указания / В. А. Крафт, Л. Н. Нечаева; Хакасский технический институт - филиал СФУ. - Абакан: РИСектор ХТИ - филиала СФУ, 2008. - 12 с.
7. Канзычаков, Г.С. Общефизическая подготовка. Развитие гибкости у студентов: методические указания / Г. С. Канзычаков ; Сиб. федер. ун-т; ХТИ - филиал СФУ. - Абакан: РИСектор ХТИ - филиала СФУ, 2011. - 32 с.
8. Коваль, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. - 3-е изд., перераб. - М.: Издательский центр "Академия", 2014. - 304 с.

### **Перечень тем для рефератов для промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Адаптивная физическая культура.
2. Тренажерные средства для общей физической подготовки спортсменов, лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов.
3. Параолимпийские игры.
4. Параолимпийские виды спорта и чемпионы.
5. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды.
6. Профилактическая, оздоровительная гимнастика, ЛФК.
7. Адаптивная аэробика.
8. Легкая атлетика - адаптивные формы и виды.
9. Спортивные игры (адаптивные виды).
10. Производственная гимнастика.
11. Методики психоэмоциональной саморегуляции (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)
12. Социальная адаптация людей с ограниченными возможностями здоровья.
13. Аутогенная тренировка.

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Защита реферата предполагает предварительный выбор учащимся темы, работу с учётом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата.

При написании реферативной работы пользоваться общими требованиями к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности СТО 4.2-07-2014.

Не позднее чем за неделю до промежуточной аттестации реферат предоставляется преподавателю для проверки, по результатам которой выставляется оценка в виде «зачтено»- «не зачтено».

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических возможностей.

Категории студентов	Виды оценочных средств	Форма контроля и оценки результатов обучения
---------------------	------------------------	--

С нарушением слуха	Реферат	Преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	Контрольные вопросы	Преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Реферат	Письменная проверка

**Критерии оценивания:**

- оценка «отлично», если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
- оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;
- оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы;
- «зачтено» - выставляется обучающемуся, если реферат соответствует оценкам «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»;
- «не зачтено» («не сдано») - если реферат соответствует оценке «неудовлетворительно».

Проведение промежуточной аттестации студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости организуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Форма проведения промежуточной аттестации для студентов с ограниченными возможностями здоровья устанавливается индивидуально (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Для осуществления процедуры промежуточной аттестации обучающихся разработанный фонд оценочных средств может быть адаптирован для лиц с ограниченными возможностями здоровья, что позволит оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенции, заявленной в образовательной программе.

Разработчик



*Подпись*

Шелемьева О. М.

*инициалы, фамилия*