

ПРИЛОЖЕНИЕ

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Рязанский государственный радиотехнический университет имени В.Ф. Уткина»

КАФЕДРА «ЭЛЕКТРОННЫЕ ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫЕ МАШИНЫ»

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность

27.05.01 Специальные организационно-технические системы

Специализация

Информационные технологии и программное обеспечение в специальных
организационно-технических системах

Квалификация (степень) выпускника — инженер-системотехник

Форма обучения — очная, очно-заочная

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Оценочные материалы – это совокупность учебно-методических материалов (контрольных заданий, описаний форм и процедур проверки), предназначенных для оценки качества освоения обучающимися данной дисциплины как части ОПОП.

Цель – оценить соответствие знаний, умений и владений, приобретенных обучающимся в процессе изучения дисциплины, целям и требованиям ОПОП в ходе проведения промежуточной аттестации.

Контроль знаний обучающихся проводится в форме промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Студенты всех учебных групп, выполнившие учебную программу семестра, сдают зачет по «Физическая культура и спорт», который проводится по всем разделам программы. Успешность овладения методическими умениями определяется оценкой преподавателя. Уровень общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности определяется оценкой результатов тестов. Оценка физической подготовленности определяется по нормативам, доведенным до сведения студентов каждым преподавателем.

Для получения зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт», студент РГРТУ должен выполнить программу семестра, а именно:

- пройти обязательный курс практических занятий;
- ответить на контрольные вопросы;
- сдать контрольные нормативы по специальной технической и физической подготовке.

На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Студентам, пропустившим контрольные занятия по болезни, зачет может быть перенесен.

К зачету не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста. Реферат представляет собой самостоятельную работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. В работе над рефератом должно быть использовано не менее пяти источников. Работа должна быть написана грамотно, с правильно оформленным титульным листом, оглавлением, библиографическим описанием. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументированно отвечать на вопросы. Реферат включает: введение, основную часть, заключение и список литературы. Перед введением пишется план (содержание). Во введении студент обосновывает актуальность, формулирует вопросы, которые он предполагает раскрыть, определяет цели и задачи. Основная часть включает современное состояние явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, и конкретное описание этих путей на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта.

Реферативная работа студента может также представлять собой теоретическое исследование и выполняться в форме обобщенного научного обзора с анализом новейших научных работ, связанных единой тематикой. Она призвана характеризовать теоретическую подготовку студента по предмету, показать его умение самостоятельно вести научный поиск и ведение научно-исследовательской работы по дисциплине (модулям). Итогом такой работы должны быть обобщающие выводы, имеющие научное или практическое значение. Такая работа может быть рекомендована на студенческую научную конференцию.

Студенты специальных медицинских групп (СМГ) занимаются физической культурой по специальной программе, учитывающей их заболевания, с отдельно выделенным преподавателем, либо применяется индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

2. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
Тема №1	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Тема №2	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Тема №3	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Тема №4	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Тема №5	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Тема №6	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Тема №7	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Тема №8	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Средства ОФП	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Легкая атлетика	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Спортивные игры	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Лыжная подготовка	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Плавание	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Гимнастика	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Силовое троеборье	УК-7.1, УК-7.2	зачет
Борьба «Самбо»	УК-7.1, УК-7.2	зачет

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

- 1) пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;
- 2) продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенций по завершении освоения дисциплины;
- 3) эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенций и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

Описание критериев и шкалы оценивания промежуточной аттестации

Юноши

Нормативы	Результаты в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100м	13,2 с.	13,6 с.	14,0 с.	14,3 с.	14,6 с.
Бег 3000 м	12 мин. 00 с.	12 мин. 35 с.	13 мин. 10 с.	13 мин. 50 с.	14 мин. 30 с.
Прыжок в длину с места (см.)	250 240	230	223	215	
Подтягивание	15	12	9	7	5
Поднос ног из виса	10	7	5	3	2
Отжимание от брусьев	15	12	9	7	5

Девушки

Нормативы	Результаты в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м	15,7 с.	16,0 с.	17,0 с.	17,9 с.	18,7 с.
Бег 2000 м	10 мин. 15 с.	10 мин. 50 с.	11 мин. 15 с.	11 мин. 50 с.	12 мин. 15 с.

Прыжок в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
Подтягивание	20	16	12	8	4
Приседание на л/п ноге	12	10	8	6	4
Подъем тул. из пол. лежа	60	50	40	30	20

Минимальное количество баллов для получения зачета по практическим нормативам – 13.

4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Промежуточная аттестация

Коды компетенций	Результаты освоения ОПОП Содержание компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает научно – практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
УК-7.4	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

а) типовые тестовые вопросы:

Вопрос №1. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

Варианты ответов:

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2. Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

Варианты ответов:

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

Варианты ответов:

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4. Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Общая физическая подготовка

2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5. Что является компонентами здорового образа жизни?

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №6. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Вопрос №7. Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой площадке во время игры в волейбол:

Варианты ответов:

1. По 8 игроков
2. По 5 игроков
3. По 6 игроков

Вопрос №8. Укажите, как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения:

Варианты ответов:

1. Лордоз
2. Осанка
3. Кифоз

Вопрос №9. Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

Варианты ответов:

1. Гимнастическая перекладина
2. Гимнастический козел
3. Гимнастическая скакалка

Вопрос №10. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...

Варианты ответов:

1. Углеводы
2. Жиры
3. Витамины
4. Продукты повышенной биологической ценности

Вопрос №11. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

Варианты ответов:

1. 15-16 лет
2. 10-12 лет
3. 7-9 лет

Вопрос №12. Выберите правильное формирование закона равновесия:

Варианты ответов:

1. Приход и затрат энергии
2. Приход энергии
3. Затраты энергии
4. Баланс энергии

Вопрос №13. Укажите, кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:

Варианты ответов:

1. Все желающие
2. Состоятельные греки
3. Женщины

Вопрос №14. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

Варианты ответов:

1. Древний Египет
2. Древняя Греция
3. Китай

Вопрос №15. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

Варианты ответов:

1. Шпагат
2. Ходьба
3. Метание

Вопрос №16. Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

Варианты ответов:

1. Сознание
2. Трудолюбие
3. Активность
4. Доступность

Вопрос №17. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

Варианты ответов:

1. наклоном головы
2. работой рук
3. постановкой стопы на дорожку

Вопрос №18. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

Варианты ответов:

1. Гибкость
2. Скоростная
3. Общая выносливость

Вопрос №19. Физические упражнения – это....

Варианты ответов:

1. Занятия спортом
2. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
3. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
4. Выполнение упражнений с максимальным усилием

Вопрос №20. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

Варианты ответов:

1. Стартование, разгон, финиширование, старт

2. Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
3. Набор скорости, финиш
4. Стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

Вопрос №21. Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

Варианты ответов:

1. Выс
2. Мах
3. Упор