

ПРИЛОЖЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ В.Ф. УТКИНА»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине

Б1.О.09 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Направление подготовки

09.03.02 «Информационные системы и технологии»

ОПОП бакалавриата

«Информационные системы и технологии»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Формы обучения – очная, заочная

Рязань 2024

Оценочные материалы предназначены для контроля знаний обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и представляют собой фонд оценочных средств, образованный совокупностью учебно-методических материалов (контрольных заданий для практических занятий), предназначенных для оценки качества освоения обучающимися данной дисциплины как части основной профессиональной образовательной программы.

Цель – оценить соответствие знаний, умений и уровня приобретенных компетенций обучающихся целям и требованиям основной образовательной программы в ходе проведения учебного процесса.

Основная задача – обеспечить оценку уровня профессиональных компетенций, приобретаемых обучающимися в соответствии с этими требованиями.

Контроль знаний обучающихся проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения степени усвоения учебного материала, своевременного выявления и устранения недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по совершенствованию методики преподавания учебной дисциплины, организации работы обучающихся в ходе учебных занятий и проведения, в случае необходимости, индивидуальных консультаций. К контролю текущей успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков, приобретённых обучающимися на практических занятиях.

Промежуточная аттестация студентов по данной дисциплине проводится на основании результатов выполнения заданий на практических работах. Количество практических работ по дисциплине определено утвержденным учебным графиком.

По итогам курса студенты сдают в конце 2 семестра обучения зачет. Форма проведения зачета – устный ответ по утвержденному перечню вопросов, сформулированных с учетом содержания учебной дисциплины.

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (очная форма обучения)

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7.1	Зачет
2	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7.1	Зачет
3	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	УК-7.2	Зачет
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок	УК-7.2	Зачет
5	Средства ОФП (общефизической	УК-7.1	Зачет

	подготовки)	УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	
6	Легкая атлетика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Зачет
7	Спортивные игры	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Зачет
8	Лыжная подготовка	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Зачет
9	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК-7.3	Зачет
10	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	УК-7.3	Зачет
11	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	УК-7.4	Зачет
12	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления	УК-7.4	Зачет
13	Плавание	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Зачет
14	Гимнастика	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Зачет
15	Силовое троеборье	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4	Зачет
16	Борьба самбо	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Зачет

Критерии оценивания компетенций (результатов)

1. Уровень усвоения материала, предусмотренного программой.
2. Умение анализировать материал, устанавливать причинно-следственные связи.
3. Качество ответов на вопросы: логичность, убежденность, общая эрудиция.
4. Использование дополнительной литературы при подготовке ответов.
5. Умение вести поиск необходимой информации в сети Интернет.
6. Инициативность, умение работать в коллективе.
7. Качество оформления отчетной документации.

При аттестации результатов обучения по дисциплине в виде зачета используется следующий критерий:

- студент не имеет на момент зачета задолженностей по практическим занятиям;
- на «зачтено» оценивается результат электронного тестирования, который равен или превышает 60 %;
- на «не зачтено» оценивается результат, который меньше 60 % из 100 возможных.

2 Примеры контрольных вопросов

1. Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах.
2. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура и спорт».
3. Цель и задачи занятий по физической культуре и спорту в вузе.
4. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГРТУ.
5. Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз.
8. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма.
9. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции.
10. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.
11. Влияние физических упражнений на органы и системы организма.
12. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма.
13. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое восстановление.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
18. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
19. Направленность образа жизни студентов, его характеристика.
20. Способы регуляции образа жизни.
21. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.
22. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО.
23. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО.
24. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.
25. Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

26. Виды диагностики, их цели и задачи.
27. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
28. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
29. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
30. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
31. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
32. Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента.
33. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
34. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
35. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
36. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению.
37. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение.
38. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры.
39. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры.
40. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.
41. Типы построения занятия.
42. Основные принципы спортивной тренировки.
43. Методики развития основных физических качеств.
44. Особенности видов спорта и проблема выбора.
45. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки.
46. Степени физического утомления.
47. Способы оказания первой помощи при переутомлении.
48. Классификация видов спорта.
49. Циклические виды спорта и их характеристика.
50. Игровые виды спорта.
51. Гимнастические виды спорта.
52. Понятие – фитнес.
53. Разновидности оздоровительной аэробики (йога, степ-аэробика, аэробика и др.).
54. ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ, ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе.
55. Использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
56. Физиологическая характеристика умственного труда.
57. Сходство и различия умственного и физического утомления.
58. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки.
59. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры.
60. Задачи оздоровительной физической культуры.
61. Физиологическая характеристика утомления.
62. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления.
63. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

3. Формы текущего контроля

Текущий контроль по дисциплине проводится в виде тестовых опросов по отдельным темам дисциплины, проверки заданий, выполняемых на практических занятиях.

4. Формы промежуточного контроля

Промежуточный контроль по дисциплине – выполнение заданий практических занятий.

5. Формы заключительного контроля

Форма заключительного контроля по дисциплине – зачет.

6. Критерий допуска к зачету

К зачету допускаются студенты, защитившие ко дню проведения зачета по расписанию экзаменационной сессии все практические работы.

Студенты, не защитившие ко дню проведения зачета по расписанию экзаменационной сессии хотя бы одну практическую работу, на зачете получают оценку «не зачтено». Решение о повторном зачете и сроках проведения зачета принимает деканат после ликвидации студентом имеющейся задолженности по практическим работам.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СОГЛАСОВАНО

ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ, Холопов Сергей Иванович, Заведующий
кафедрой АСУ

Простая подпись