

ПРИЛОЖЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Специальность

24.05.06 «Системы управления летательными аппаратами»

Специализация

Приборы систем управления летательных аппаратов

Уровень высшего образования – специалитет

Квалификация выпускника – инженер

Форма обучения – очно-заочная

Рязань

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.

Основная задача – обеспечить оценку уровня сформированности компетенций, закрепленных за дисциплиной.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета, предполагающего устный ответ на теоретический вопрос и сдачу нормативов.

2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины | Код индикатора достижения компетенции | Вид, метод, форма оценочного мероприятия |
|-------|---|---------------------------------------|--|
| 1 | Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| 2 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| 3 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| 4 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| 5 | Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| 6 | Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| 7 | Спортивные игры. Изучение техники и тактики | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| 8 | Гимнастика | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Уровень общей теоретической физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности определяется опросом по контрольным вопросам. Оценка физической подготовленности определяется по нормативам, доведенным до сведения студентов каждым преподавателем.

Для получения зачета 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.

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.

Уровень освоения компетенций, формируемых дисциплиной:

а) описание критериев и шкалы оценивания физической подготовленности (нормативы):

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 баллов.

б) описание критериев и шкалы оценивания теоретического курса:

| Оценка | Характеристика ответа |
|---------------|---|
| 5 | Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, приведены примеры из разных литературных источников. Доказательно раскрыты основные положения вопросов; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. |
| 3 | Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. |
| 0 | Ответ на вопрос полностью отсутствует. Отказ от ответа |

Оценка «зачтено» выставляется студенту, который набрал в сумме не менее 16 баллов. Обязательным условием является выполнение всех предусмотренных в течение семестра практических и лабораторных работ заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который набрал в сумме менее 16 баллов, либо имеет к моменту проведения промежуточной аттестации несданные практические, либо лабораторные работы.

4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

4.1. Промежуточная аттестация

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|---|
| 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 |

Типовые вопросы:

1. Цель _____ (физического воспитания) - удовлетворение потребностей человека в двигательной активности, достижение такого уровня физического состояния, которое обеспечивает полноценное физическое здоровье?
2. _____ (Соревновательная деятельность) — это специальная сфера деятельности спортсмена, в рамках которой осуществляется объективное сравнение спортивно-достиженческих возможностей спортсменов.
3. Физическая активность положительно сказывается на _____ (здоровье) и благополучии, и наоборот, недостаточная физическая активность ведет к увеличению риска развития неинфекционных заболеваний и возникновения других неблагоприятных последствий.
4. Массовый спорт – это _____ (спорт для всех).
5. Спорт высших достижений – это _____ (олимпийский спорт).
6. Двигательное действие, специально организованное, используемое в соответствии с задачами и закономерностями физического воспитания – это _____ (физическое упражнение)
7. Для воспитания быстроты необходимо в первую очередь использовать _____ (скоростно-силовые) упражнения.
8. Уменьшение гибкости человека с возрастом вызвано изменениями в _____ (сухожилиях и связках), которые составляют соединительные ткани, поскольку с течением времени они теряют свою эластичность.

9. Набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включаются в режим рабочего дня с целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления называют _____ (производственной гимнастикой)
10. Метод воздействия на организм человека различными природными факторами (например, воздухом, водой или солнцем) с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к негативному влиянию этих факторов называют _____ (закаливанием).

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |

Типовые вопросы:

1. Здоровый образ жизни способствует _____ (оздоровлению) и укрепление организма человека, профилактику различного рода заболеваний, поддержание здоровья на должном уровне.
2. Спорт — составная часть _____ (физической культуры), средство и метод физического воспитания.
3. Процесс, который позволяет организовать правильную систему выполнения дел в работе и в жизни называют _____ (приоритетизацией).
4. Определенная величина воздействия физических упражнений на организм человека называется _____ (физической нагрузкой).
5. Чередование видов работы, гармоничное сочетание умственного и физического труда, физическая культура обеспечивают эффективное восстановление _____ (сил) и _____ (энергии).
6. Отличие физического упражнения от трудового двигательного действия состоит в том, что физическое упражнение направлено на свое личное _____ (физическое совершенствование), а трудовое двигательное действие направлено на предмет _____ (производственной деятельности).
7. Работоспособность человека — это его способность _____ (эффективно) выполнять задачи.
8. Физическое воспитание — это передача знаний о _____ (физической культуре) для совершенствования и формирования физических и других фундаментальных качеств человека.
9. Физическая подготовленность — это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении _____ (двигательных действий), необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности.
10. Физические нагрузки улучшают регуляторные функции, благодаря которым человек может _____ (адекватно) реагировать на ситуацию и, не отвлекаясь, _____ (концентрироваться) на работе.

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.3 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья |

Типовые вопросы:

1. Способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению называют _____ (выносливостью).
2. Спортивный туризм — это вид отдыха, который сопровождается _____ (физическими нагрузками).

3. Способ проведения свободного времени, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими физической работы организма называют _____ (спортивным отдыхом).
4. Процесс, который дает возможность влиять на свое самочувствие, а также способствует его улучшению и сохранению называют _____ (укреплением здоровья).
5. Основными средствами физической культуры, позволяющими решать все задачи физического воспитания, являются _____ (физические упражнения).
6. Отличие физической культуры от спорта определяется их целью: физкультура нацелена на поддержание _____ (здорового образа) жизни через физические упражнения, а спорт нацелен на достижение _____ (победы) в соревновании.
7. Здоровье является _____ (основной ценностью), залогом благополучия и долголетия человека.
8. _____ (Спортивный туризм) — это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.
9. Вид физической активности на рабочем месте с целью улучшения продуктивности, снятия усталости и предупреждения проблем со здоровьем у работников называют _____ (производственной гимнастикой)
10. Комплекс упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна, называют _____ (утренней гимнастикой).

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.4 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

Типовые вопросы:

1. Субъективный показатель, который измеряет текущее общее состояние здоровья – это _____ (самооценка) собственного здоровья.
2. Под методами пропаганды здорового образа жизни следует понимать _____ (способы) воздействия на людей для формирования у них интересов, потребностей и убеждений в отношении необходимости уделять большое значение здоровью.
3. Одним из важных средств профилактики травматизма и профессиональных заболеваний трудящихся является физическая культура, так как здоровый и _____ (физически) подготовленный человек меньше подвержен этим негативным проявлениям.
4. Физические упражнения подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность максимально соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем _____ (меньшей) должна быть интенсивность мышечной нагрузки.
5. Наиболее распространенными факторами оказывающие воздействие на самочувствие человека являются изменения _____ (атмосферного давления) и _____ (электромагнитного поля).
6. _____ (Образ жизни) гармоничного человека - это оптимально организованный процесс жизнедеятельности человека, который помогает сохранять здоровье на протяжении долгих лет и добиваться личностного, карьерного и творческого роста и функционирования.
7. _____ (Утомление) — это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению её эффективности.
8. Утомление может быть _____ (острым) (проявляться в короткий промежуток времени) и _____ (хроническим) (носить длительный характер, вплоть до нескольких месяцев).

9. _____ (Физическое утомление) характеризуется нестабильной работой различных групп мышц, происходит сокращение силы, уменьшение скорости и точности движений.
10. _____ (Умственное утомление) характеризуется ухудшением работы когнитивных функций человека, например, отсутствие концентрации внимания, скорости мыслительных процессов.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СОГЛАСОВАНО **ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ**, Холопов Сергей Иванович, Заведующий кафедрой АСУ Простая подпись