ПРИЛОЖЕНИЕ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Кафедра «Физическое воспитание»

# ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

# Б1.О.08 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Рязань 2024

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Оценочные материалы – это совокупность учебно-методических материалов (практических 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.

## 2. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

| **Контролируемые разделы (темы) Дисциплины (результаты по разделам)** | **Код контролируемой компетенции (или её части)** | **Вид, метод, форма оценочного мероприятия** |
|---|---|---|
| Тема 1.1. Физическая культура и спорт в вузе. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | УК-7.1 | Зачет |
| Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузок. | УК-7.1, УК-7.2 | Зачет |
| Тема 1.3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. | УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| Тема 1.4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания. | УК-7.4 | Зачет |
| Тема 2.1. 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 |
| Тема 2.2. Лыжная подготовка. Способы передвижения. Развитие общей и специальной выносливости. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Изучение техники и тактики. | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |
| Тема 2.4. Гимнастика | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4 | Зачет |

## 3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Уровень обшей 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 |

Итоговый суммарный балл студента, полученный при прохождении промежуточной аттестации, переводится в традиционную форму по системе «зачтено», «незачтено». Минимальное количество баллов для получения зачета по практическим нормативам:

| Оценочная сумма баллов | |
|---|---|
| 1, 2 семестр | 3, 4 семестр |
| 13 | 15 |

*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.<br>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.<br>Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения.<br>Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.<br>Ответ на вопрос полностью отсутствует. Отказ от ответа |

Максимально студент может набрать 10 баллов. Итоговый суммарный балл студента, полученный при прохождении промежуточной аттестации, переводится в традиционную форму по системе «зачтено», «не зачтено».

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, который набрал в сумме не менее 6 баллов.

**Оценка «не зачтено»** выставляется студенту, который набрал в сумме менее 6 баллов.

## 4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### *4.1. Промежуточная аттестация (зачет)*

*а) типовые контрольные вопросы по теоретическому курсу:*

| 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 |

***а) типовые теоретические вопросы:***

1. Что является целью физического воспитания?
2. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
3. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
4. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
5. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
6. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
7. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
8. Зависит ли гибкость от возраста человека?
9. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
10. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
11. Что такое производственная гимнастика?
12. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
13. Основные положения методики закаливания.
14. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Что такое физическое воспитание?
17. Что является целью физического воспитания?
18. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

| **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 |

***а) типовые теоретические вопросы:***

1. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
2. Что такое спорт?
3. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
4. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
5. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
6. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
7. Что является основным средством физического воспитания?
8. Что такое физическое упражнение?
9. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
10. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
11. Что понимают под техникой двигательного действия?
12. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
13. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
14. Что такое физическая подготовка?
15. В чем суть общей физической подготовки?
16. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
17. Что понимают под быстротой человека?

18. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
19. Какие выделяют элементарные формы быстроты?

| 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 |

***а) типовые теоретические вопросы:***

1. Сколько занятий скоростными упражнениями дают наибольший эффект для начинающих?
2. Что понимают под гибкостью человека?
3. Зависит ли гибкость от возраста человека?
4. От чего зависит активная гибкость?
5. Какие упражнения более эффективны для тренировки на гибкость?
6. Какую последовательность упражнений необходимо соблюдать во время занятий на гибкость?
7. Сколько нужно тренироваться для развития гибкости?
8. Как быстро с возрастом теряется гибкость?
9. Что понимают под выносливостью человека?
10. С какой частотой сердечных сокращений (ЧСС) необходимо выполнять упражнения аэробного характера для поддержания аэробных возможностей человека?
11. Какой дистанции достаточно студенткам, чтобы проконтролировать свой уровень выносливости, применительно к беговым упражнениям?
12. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?
13. Что такое производственная гимнастика?
14. Какой вид спорта в большей степени формирует настойчивость?
15. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студента (ППФП)?
16. Какова цель ППФП?
17. Какие задачи у ППФП?
18. Организация и формы ППФП в вузе.
19. На какие группы можно условно разделить профессии?
20. Какие основные физиологические показатели необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?
21. Основные положения методики закаливания?

| 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 |

***а) типовые теоретические вопросы:***

1. Как проводить самооценку собственного здоровья?
2. Двигательный режим, сочетание труда и отдыха. Виды отдыха.
3. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
4. Дополнительные средства повышения работоспособности.

5. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
6. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
7. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
8. Ценности физической культуры и спорта.
9. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
10. Утомление при физической и умственной работе и методы восстановления.
11. Состояние работоспособности студентов в экзаменационный период.
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
13. Гигиена самостоятельных занятий.
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Физическая культура и спорт в свободное время.
16. Роль личности руководителя по внедрении физической культуры в производственный коллектив.
17. Возрастные особенности содержания занятий.
18. Формирование самостоятельных занятий.
19. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
20. Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАНО **ФГБОУ ВО "РГРТУ", РГРТУ,** Донсков Дмитрий Анатольевич, Заведующий кафедрой ФВ **02.11.26** 15:55 (MSK) Простая подпись