

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.05 Физическая культура и спорт  
*(индекс и наименование практики в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом)*

Направление подготовки 08.03.01 Строительство  
*(код и наименование направления подготовки)*

Направленность 08.03.01.01 Промышленное и гражданское строительство  
*(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 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)**

#### **2 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.
7. Методика гимнастики для глаз.
8. Коррекция работоспособности, усталости, утомления средствами физической культуры.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
10. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Основы совершенствования физических качеств.
13. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
14. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
16. Специальная физическая подготовка.
17. Сложность и условия коррекции физического развития, телосложения..

#### **4 Семестр**

1. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
2. Методические принципы физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
7. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
8. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Техника выполнения низкого старта.
10. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
11. 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 (ОС-2)**

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

О. М. Шелеметьева