

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Чайковский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
**Пермский национальный исследовательский  
политехнический университет**  
Кафедра экономики, управления и предпринимательства

**УТВЕРЖДАЮ**

Исполняющий обязанности директора,  
заместитель директора

по учебной работе ЧФ ПНИПУ

Н.М. Куликов

« 02 » 09 2019 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  
**«Прикладная физическая культура –  
элективные модули дисциплины по видам спорта»**  
*Приложение к рабочей программе дисциплины*

<b>Направление подготовки:</b>	13.03.02	Электроэнергетика и электротехника
<b>Направленность (профиль) образовательной программы:</b>	Электроснабжение	
<b>Квалификация выпускника:</b>	«Бакалавр»	
<b>Выпускающая кафедра:</b>	кафедра автоматизации, информационных и инженерных технологий	
<b>Форма обучения:</b>	Очно-заочная	
<b>Курс:</b> 3		<b>Семестр:</b> 6
<b>Трудоёмкость:</b>		
Кредитов по рабочему учебному плану:		0 ЗЕ
Часов по рабочему учебному плану:		328 ч.
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>		
Зачет:	6 семестр	

**Фонд оценочных средств** для проведения промежуточной аттестации обучающихся для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине является частью (приложением) к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине разработан в соответствии с общей частью фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации основной образовательной программы, которая устанавливает систему оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине устанавливает формы и процедуры текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

### **1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине, объекты оценивания и виды контроля.**

Согласно РПД освоение учебного материала дисциплины (практические занятия) запланировано в течение шести семестров. В дисциплине предусмотрены практические занятия. В рамках освоения учебного материала дисциплины формируются компоненты компетенций знать, уметь, владеть, указанные в РПД, которые выступают в качестве контролируемых результатов обучения по дисциплине (табл. 1.1). Контроль уровня усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений осуществляется в рамках текущего, рубежного и промежуточного контроля при изучении выполнении практических занятий и зачета. Виды контроля сведены в таблицу 1.1.

Таблица 1.1. Перечень контролируемых результатов обучения по дисциплине

Контролируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУВы)	Вид контроля					
	Текущий		Рубежный		Итоговый	
	С	ТО	ОЛР	Т/КР		Зачет
<b>Усвоенные знания</b>						
<b>3.1</b> уровень требований и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы						СРС
<b>3.2</b> пути и методы повышения уровня физического развития человека						СРС
<b>3.3</b> виды физических упражнений						СРС
<b>3.4</b> роль и значение физической культуры в жизни человека и общества						СРС
<b>3.5</b> научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни						СРС

<b>Освоенные умения</b>						
<b>У.1</b> проводить оценку уровня физической подготовленности для последующей профессиональной деятельности						СРС
<b>У.2</b> контролировать состояние своего физического развития и управлять этим состоянием						СРС
<b>У.3</b> применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности						СРС
<b>У.4</b> использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни						СРС
<b>Приобретенные владения</b>						
<b>В.1</b> оценки, контроля и управления состоянием физического развития; определения достаточного (комфортного) состояния для полноценной социальной и профессиональной деятельности						СРС
<b>В.1</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						СРС

С – собеседование по теме; ТО – коллоквиум (теоретический опрос); КЗ – кейс-задача (индивидуальное задание); ОЛР – отчет по лабораторной работе; Т/КР – рубежное тестирование (контрольная работа); ТВ – теоретический вопрос; ПЗ – практическое задание; КЗ – комплексное задание экзамена, СРС – самостоятельная работа студента.

Итоговой оценкой достижения результатов обучения по дисциплине является промежуточная аттестация в виде зачета

## **2. Виды контроля, типовые контрольные задания и шкалы оценивания результатов обучения**

Текущий контроль успеваемости имеет целью обеспечение максимальной эффективности учебного процесса, управление процессом формирования заданных компетенций обучаемых, повышение мотивации к учебе и предусматривает оценивание хода освоения дисциплины. В соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам

высшего образования – программам бакалавриата, специалитета и магистратуры в ПНИПУ предусмотрены следующие виды и периодичность текущего контроля успеваемости обучающихся:

- входной контроль, проверка исходного уровня подготовленности обучающегося и его соответствия предъявляемым требованиям для изучения данной дисциплины;
- текущий контроль усвоения материала (уровня освоения компонента «знать» заданных компетенций) на каждом групповом занятии и контроль посещаемости лекционных занятий;
- промежуточный и рубежный контроль освоения обучающимися отдельных компонентов «знать», «уметь» заданных компетенций путем компьютерного или бланчного тестирования, контрольных опросов, контрольных работ (индивидуальных домашних заданий), рефератов, эссе и т.д. Рубежный контроль по дисциплине проводится на следующей неделе после прохождения модуля дисциплины, а промежуточный – во время каждого контрольного мероприятия внутри модулей дисциплины;
- межсессионная аттестация, единовременное подведение итогов текущей успеваемости не менее одного раза в семестр по всем дисциплинам для каждого направления подготовки (специальности), курса, группы;
- контроль остаточных знаний.

## **2.1. Текущий контроль усвоения материала**

Текущий контроль усвоения материала по темам не предусмотрен.

## **2.2. Рубежный контроль**

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, усвоенных умений и приобретенных владений не предусмотрен.

### **2.2.1 Рубежный контроль для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Примерные темы рефератов:

1. Диагноз и краткая характеристика вида заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями.
3. Применение других средств физической культуры при данном виде заболевания.
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном виде заболевания.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
6. Состояние физической культуры и спорта в современном обществе.

7. Сравнительный анализ систем физической культуры в развитых странах.

8. Деятельностная сущность физической культуры в повседневной жизни и профессиональной деятельности специалистов данного направления подготовки.

9. Сравнительный анализ систем физического воспитания различных стран (Россия и две страны, в которых наибольшая продолжительность жизни населения).

10.Ценностные ориентации и отношения к физической культуре студентов вуза (на примере своего курса).

11.Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности (применительно к выбранной профессии).

12.Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (применительно к выбранной профессии).

13.Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды (применительно к выбранной профессии).

14.Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов выбранной специальности и ее отражение в образе жизни. Личной отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

15.Здоровый образ жизни и его составляющие. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

16.Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

17.Мотивация и целенаправленности самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий (применительно к выбранной профессии).

18.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин (мужчин).

19.Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

20.Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

21.Самоконтроль, его основным методы, показатели и дневник самоконтроля.

22.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

23.Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

24.Использование методов упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

25.Место ППФП в системе физического воспитания студентов – будущего специалиста данного направления подготовки. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП по избранной профессии. Методика подбора средств ППФП.

26.Организация, формы и средства ППФП студентов – будущих специалистов данного направления подготовки. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

27.Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.

28.Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов данного направления подготовки.

29.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности специалистов данного направления подготовки.

30.Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов данного направления подготовки. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в рабочем коллективе.

31.Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Использование современных оздоровительных систем для поддержания уровня профессионально-важных качеств (на примере одного качества).

32.Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств профессионально-прикладной физической подготовки для их совершенствования.

33.Выявление (определение) профессионально-важных качеств специалистов данного направления подготовки. Подбор средств производственной физической культуры для их поддержания и совершенствования.

### **2.3. Контрольные нормативы по технической подготовленности**

Контрольные нормативы по общефизической подготовке и видам спорта доводятся до обучающихся на первом практическом занятии.

## **2.4. Промежуточная аттестация (итоговый контроль)**

Условиями допуска к промежуточной аттестации является прохождение всех практических занятий по общефизической подготовке и видам спорта.

### **2.4.1. Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м. 6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

### **2.4.2. Контрольные задания для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

1. Составить комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении сидя.
3. Составить комплекс упражнений физкультурной паузы для работников труда преимущественно в положении стоя.
4. Составить комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
5. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц живота.
6. Составить комплекс физических упражнений для укрепления мышц спины.
7. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
8. Составить комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
9. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для беременных.
10. Составить комплекс физических упражнений с фитболом для похудения.

11. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для спины
12. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для беременных
13. Составить комплекс физических упражнений ПИЛАТЕС для восстановления после травм.
14. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях органов дыхания.
15. Составить комплекс дыхательной гимнастики при сколиозе.
16. Составить комплекс дыхательной гимнастики при беременности.
17. Составить комплекс дыхательной гимнастики при заболеваниях внутренних органов.
18. Составить комплекс дыхательной гимнастики для похудения.
19. Составить программу закаливания водой (на месяц).
20. Составить программу закаливания воздухом (на месяц)
21. Составить программу закаливания баней, сауной (на месяц)
22. Составить программу «банных процедур». Массаж веником.

Показания и противопоказания.

23. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «общая выносливость».
24. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «сила». Используя упражнения с собственным весом.
25. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «ловкость».
26. Составить программу развития (расписание тренировок) физического качества «гибкость». С использованием подвижных игр.
27. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием физических упражнений силовой направленности.
28. Составить программу (расписание тренировок) снижения массы тела с использованием аэробных физических упражнений.
29. Составить программу (расписание тренировок) оздоровительной тренировки с использованием статодинамических упражнений.

### **3. Критерии оценивания уровня сформированности компонентов и компетенций**

#### **3.1. Оценка уровня сформированности компонентов компетенций**

При оценке уровня сформированности компетенций в рамках выборочного контроля при зачете считается, что полученная оценка за компонент проверяемой в билете компетенции обобщается на соответствующий компонент всей компетенции, формируемой в рамках данной учебной дисциплины. При формировании итоговой оценки промежуточной аттестации в виде зачета используются типовые критерии, приведенные в общей части ФОС образовательной программы