

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижекамский химико-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»  
(НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Н.И. Никифорова

30 05 2022

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине (модулю)  
**Б1.О.11 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудо-  
вание

Профиль: «Оборудование нефтегазопереработки»

бакалавр  
квалификация

заочная  
форма обучения

Нижекамск, 2022 г.

Составитель ФОС:

Доцент



О.Н. Макусев

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании цикла физического воспитания и спорта, протокол № 7 от 25.03. 2022 г.

Зав. циклом



О.Н. Макусев

### СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры МАХП, реализующей подготовку основной образовательной программы № 8 от 12.04.2022 г

Зав. кафедрой



И.Н. Мадышев

Эксперт:

Ответственный за ООП,  
разработчик учебного плана,  
зав. кафедрой МАХП



И.Н. Мадышев

**Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием этапов формирования в процессе освоения дисциплины**

Компетенция:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенции:

УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;

УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

УК-7.3. Владеет навыками укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b> (указать все темы из РПД)				<b>Наименование оценочного средства</b>
	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>Курсовой проект (работа)</b>	
УК-7.1, УК-7.2; УК-7.3.	Тема 1.	Тема 1. .	Не предусмотрены	Не предусмотрены	Посещаемость, работа на практических занятиях, контрольная работа,

*Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)*

**3 семестр**

<i>Оценочные средства</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Min, баллов (базовый уровень)</i>	<i>Max, баллов (повышенный уровень)</i>
<i>Посещаемость</i>	<i>3</i>	<i>15</i>	<i>30</i>
<i>Устный опрос</i>	<i>1</i>	<i>35</i>	<i>50</i>
<i>Самостоятельная работа</i>	<i>1</i>	<i>10</i>	<i>20</i>
<i>Итого:</i>		<i>60</i>	<i>100</i>

### ***Шкала оценивания***

<b>Цифровое выражение</b>	<b>Выражение в баллах:</b>	<b>Словесное выражение</b>	<b>Критерии оценки индикаторов достижения при форме контроля:</b>
			<b>зачет</b>
5	87 - 100	(зачтено)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.
4	74 - 86	(зачтено)	
3	60 - 73	(зачтено)	
2	Ниже 60	(не зачтено)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не знает основных понятий темы дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижекамский химико-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»

*Факультет механический*

*Цикл Физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование*

*Профиль: «Оборудование нефтегазопереработки»*

Учебным планом по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование для обучающихся предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине Физическая культура и спорт в 3 семестре.

**Комплект заданий для контрольной работы**  
*по дисциплине Физическая культура и спорт*  
**3 семестр**

**Тема Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Вариант 1** ... Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Вариант 2.** Формы и содержание самостоятельных занятий. Физическая нагрузка в зависимости от типов телосложения человека.

**Вариант 3** Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье. Гигиенические требования при организации самостоятельных занятий.

**Вариант 4.** Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

**Вариант 5.** Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

**Вариант 6.** Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации

**Вариант 7.** История возникновения и развития атлетической гимнастики. Основы самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.

**Вариант 8.** Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью и пульсовым режимом.

**Вариант 9.** Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.

**Вариант 10.** Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

**Вариант 11.** История возникновения и развития ритмической гимнастики. Виды ритмической гимнастики. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм.

**Вариант 12.** Возрастные особенности и содержание физкультурных занятий для женщин. Пульсовой режим, энергозатраты, гигиена, на примере двух видов спорта.

**Вариант 13.** Возрастные особенности и содержание физкультурных занятий для мужчин. Пульсовой режим, энергозатраты, гигиена, на примере двух видов спорта.

**Вариант 14.** Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Расчет часов самостоятельных занятий.

**Вариант 15.** Границы интенсивности и пульсового режима нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

**Вариант 16.** Управление самостоятельными занятиями. Цели и учет индивидуальных особенностей. Интенсивность нагрузки.

**Вариант 17.** Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Кор-

рекция массы тела.

**Вариант 18.** Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Структура самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы распределения нагрузки по частям занятия.

**Вариант 19.** Роль физических упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении различных видов работ (стандартной, интенсивной, предельно напряженной).

**Вариант 20.** Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля. Лыжный спорт одна из форм самостоятельных занятий.

**Вариант 21.** Нетрадиционные системы физического воспитания. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

**Вариант 22.** Гигиена самостоятельных занятий. Места занятий, одежда, обувь, питание, питьевой режим, уход за кожей, профилактика травматизма. Атлетическая гимнастика.

**Вариант 23.** Лыжные гонки и плавание, и их влияние на организм. Методические особенности проведения занятий.

**Вариант 24.** История возникновения и развития лечебной физкультуры. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности на примере двух видов спорта.

**Вариант 25.** Оздоровительное значение спортивных игр. Скандинавская ходьба. Влияние скандинавской ходьбой на организм.

**Критерии оценки контрольной работы:**

Оценка	Описание
46-50	Демонстрирует полное понимание проблемы. Тема раскрыта полностью. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
41-45	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.
35-40	Демонстрирует небольшое понимание проблемы. Большая часть требований, предъявляемых к заданию не выполнены.
ниже 35	Задание не выполнено.

*Для того чтобы контрольная работа считалась сданной, необходимо написать ее на 35 баллов и выше. При повторном переписывании контрольной в итоговый рейтинг идет средний балл по всем попыткам.*

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижекамский химико-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»

*Факультет механический*

*Цикл Физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование*

*Профиль: «Оборудование нефтегазопереработки»*

### **Перечень вопросов для устного опроса по темам**

#### **Семестр 3**

Тема . *«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».*

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
6. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
7. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **Критерии оценки устных ответов обучающихся**

**17-20 баллов** ставится, если студент: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой; изложил материал грамотным языком; продемонстрировал знание теории ранее изученных сопутствующих тем, используемых при ответе умений и навыков; отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов преподавателя; возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые обучающийся легко исправил после замечания преподавателя, от 86 до 100 % учебного материала.

**13-16 баллов** ставится, если удовлетворяет в основном требованиям на 5 баллов, но при этом имеет некоторые из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные после замечания преподавателя, от 74 до 83 % учебного материала.

**10-12 баллов** ставится в следующих случаях: неполно раскрыто содержание материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении терминологии дисциплины; при достаточном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность основных умений и навыков, от 60 до 73 % учебного материала.



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижекамский химико-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Казанский национальный исследовательский технологический университет»

Факультет механический

Цикл Физического воспитания и спорта

Направление подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Профиль: «Оборудование нефтегазопереработки»

**Перечень вопросов для самостоятельного изучения по темам.**

**Семестр 3**

Тема 3. *Самостоятельное занятие циклическими видами спорта (на примере одного вида спорта).*

1. Суть циклических видов спорта.
2. Какие виды спорта называются скоростными?
3. В каком возрасте можно заниматься циклическими видами спорта?
4. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов циклическими видами спорта?
5. Какие качества развивают циклические виды спорта у студентов?

**Критерии оценки ответов обучающихся**

**9-10 баллов** ставится, если студент: полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой; изложил материал грамотным языком; отвечал самостоятельно, без наводящих вопросов преподавателя; возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые студент легко исправил после замечания преподавателя, от 86 до 100 % учебного материала.

**7-8 баллов** ставится, если удовлетворяет в основном требованиям на 5 баллов, но при этом имеет некоторые из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные после замечания преподавателя, от 74 до 83 % учебного материала.

**5-6 баллов** ставится в следующих случаях: неполно раскрыто содержание материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении терминологии дисциплины; от 60 до 73 % учебного материала.