

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

Директор _____

УТВЕРЖДАЮ

Д.Н.Земский

« 17 » 06 20 20 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)

Б1.В.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки (специальности) 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

Профиль подготовки: «Автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»

бакалавр

очная, заочная,
форма обучения

Нижнекамск, 2020г.

Составитель ФОС:

Зав. циклом
(должность)


(подпись)

О.Н. Макусев
(Ф.И.О.)

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании цикла физического воспитания и спорта, протокол от 12.05.2020.г. №7

Зав. циклом


(подпись)

О.Н. Макусев
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания кафедры ИСТ, реализующей подготовку основной образовательной программы от 20.05.2020.г. №9

Зав. кафедрой



О.В. Матухтна

УТВЕРЖДЕНО

Начальник УМУ


(подпись)

Н.И. Никифорова
(Ф.И.О.)

Эксперт:

Руководитель ООП:

Ст. преподаватель кафедры ИСТ

(Ф.И.О., должность, организация, подпись)



Л.А. Амаева

Перечень компетенций с указанием уровней их формирования
по направлению подготовки бакалавров 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»
Профиль «Автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»

Очная форма обучения.

Очно-заочная / заочная форма обучения

Индекс Компетен- ции	Содержание компетенции	Этапы формирования компетенции				Наименование оценочного сред- ства
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные за- дания	Курсовой проект (работа)	
ОК 6	Способностью работать в коллективе, толерантно вос-принимать социальные, эт-нические, конфессиональ-ные и культурные различия.	Тема 1. Тема 2. /Тема 2. Тема 3. Тема 4./Тема 4.	Тема 1. Тема 2. /Тема 2. Тема 3. Тема 4./Тема 4.	Не преду-смотрены	Не преду-смотрены	Посещаемость, устный опрос, са-мостоятельная работа. / Посещаемость, устный опрос, кон-трольная работа, самостоятель-ная работа.
ОК-7	Способность к самооргани-зации	Тема 1. Тема2. /Тема 2. Тема 3. Тема 4./Тема 4.	Тема 1. Тема 2. / Тема 2 Тема 3. Тема 4./Тема 4.	Не преду-смотрены	Не преду-смотрены	Посещаемость, устный опрос, са-мостоятельная работа. / Посещаемость, контрольная ра-бота, устный опрос, самостоя-тельная работа.
ОК-8	Способностью использо-вать методы и средства фи-зической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессио-нальной деятельности.	Тема 1. Тема 2./Тема 2. Тема 3. Тема 4./Тема 4.	Тема 1. Тема 2. /Тема 2. Тема 3. Тема 4./Тема 4.	Не преду-смотрены	Не преду-смотрены	Посещаемость, устный опрос, са-мостоятельная работа. / Посещаемость, контрольная ра-бота, устный опрос, самостоя-тельная работа.

ПК-21	Готовностью разрабатывать проекты в составе авторского коллектива.	Тема 1. Тема 2./Тема 2. Тема 3. Тема 4./Тема 4.	Тема 1. Тема 2. /Тема 2. Тема 3. Тема 4./Тема 4.	Не предусмотрены	Не предусмотрены	Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа. / Посещаемость, контрольная работа, устный опрос, самостоятельная работа.
-------	--	--	---	------------------	------------------	--

Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю) Элективные курсы по физической культуре и спорту
Очно-заочная форма обучения
1-4 семестры

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

Заочная форма обучения
2,3 семестры

Оценочные средства	Кол-во	Min, баллов (базовый уровень)	Max, баллов (повышенный уровень)
Посещаемость		10	20
Устный опрос		10	20
Контрольная работа		35	50
Самостоятельная работа		5	10
Итого:		60	100

Показатели и критерии оценивания компетенций с описанием шкал оценивания
по направлению подготовки бакалавров 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»
Профиль «Автоматизация технологических процессов и производств (по отраслям)»

Показатели и критерии оценивания компетенций с описанием шкал оценивания

ОК-4	способностью работать в команде, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	обучающийся знает принципы профессионального коллектива, понимает роль корпоративных норм и стандартов; умеет работать в коллективе, эффективно выполнять задачи профессиональной деятельности	обучающийся демонстрирует способность работы в коллективе, умеет принимать и обосновывать решения, предотвращающие социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	обучающийся демонстрирует способность работы в коллективе, умеет принимать и обосновывать решения, предотвращающие социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия
ОК-5	способностью к самоорганизации и самовоспитанию	обучающийся имеет понятие организационных принципов научной организации труда о методах и путях реализации выполняемой работы; Умеет организовать самостоятельное профессиональное обучение, приобретать новые знания, используя современные образовательные технологии	обучающийся владеет навыками профессионального мышления, знает и применяет способы совершенствования своего профессионального уровня, Умеет критически оценивать свой профессиональный и социальный опыт; ставить цели и задачи для выполнения конкретных работ;	обучающийся способен проявлять настойчивость в достижении поставленных целей и задач; доводить начатое до логического конца; выстраивать перспективные линии саморазвития и самосовершенствования Имеет стремление к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства
ОК-7	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	обучающийся знает цели, методы и средства укрепления здоровья, воспитания физического воспитания. Умеет использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности. Владеет навыками поддержания хорошей	обучающийся знает основные методы физического воспитания и укрепления профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовки им в поведении	обучающийся знает основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовки им в поведении

	ной и профессиональной деятельности	физической формы.	здоровье и здоровье окружающих. владеет навыками средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.	здоровье и здоровье окружающих. владеет навыками средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности
ПК-12	способностью организовывать работу малых коллективов исполнителей	способностью работать в коллективе исполнителей	руководить малой группой исполнителей	способностью организовывать работу малых групп исполнителей в профессиональной деятельности

Шкала оценивания

Цифровое выражение	Выражение в баллах:	Словесное выражение	Критерии оценки индикаторов достижения при форме контроля:	
			экзамен / зачет с оценкой	зачет
5	87 - 100	Отлично (зачтено)	Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий	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	Хорошо (зачтено)	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые практические компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.	
3	60 - 73	Удовлетворительно (зачтено)	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.	
2	Ниже 60	Неудовлетворительно (не зачтено)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, необходимые практические компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не знает основных понятий темы дисциплины, не отвечает на дополнительные 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 технологический
Кафедра Физического воспитания и спорта*

Направление подготовки: 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и про-
изводств»

(код и наименование)

Профиль «Автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»
(наименование)

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой _____ О.Н. Макусев

« _____ » _____ 20 ____ г.

Очно-заочная форма обучения Семестры 1-4
Перечень вопросов для устного опроса
Семестр 1

Тема 1. *Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.*

1. История развития физической культуры.
2. Физическая культура-часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт явление культурной жизни.
4. Что общего и различного в понятиях физической культуры и спорта?
5. Компоненты физической культуры:
 - физическое воспитание;
 - физическое развитие;
 - профессионально-прикладная физическая культура;
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - фоновые виды физической культуры;
 - средства физической культуры.
6. Физическая культура в структуре профессионального образования.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Организационно правовые основы физической культуры.
9. Гуманитарная значимость физической культуры.
10. Основы организации физического воспитания в вузе.

Семестр 2

Тема 2. *Социально-биологические основы физической культуры.*

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Общее представление о строении человека.
3. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
4. Нервная и гуморальная регуляция физиологического процесса в организме. Понятие о

рефлекторной дуге.

5. Физиологическая характеристика утомления и восстановления. Физическая и умственная деятельность

6. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

7. Физиологическая квалификация физических упражнений.

8. Показатели тренированности: в покое, при выполнении стандартной нагрузки, при предельно напряженной работе.

9. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

10. Понятие о основном и рабочем обмене.

11. Обмен веществ под воздействием направленной физической тренировки.

12. Кровь. Ее состав и функции.

13. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

14. Сердце как главный орган кровеносной системы.

15. Представление о сердечнососудистой системе. Характеристика измерения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

16. Показатели дыхательной системы.

17. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг. Внутреннее и внешнее дыхание.

Семестр 3

Тема 3. *«Основы здорового образа жизни»*

1. Что такое здоровье.

2. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

3. В чем заключается режим труда и отдыха?

4. Роль режима сна в поддержании продуктивности умственного труда и психоэмоционального состояния человека.

5. Активная мышечная деятельность.

6. Назовите методы закаливания организма.

7. Гигиенические основы здорового образа жизни

8. Профилактика вредных привычек.

9. Рациональное питание.

10. Принципы и виды закаливания.

Семестр 4

Тема 4. *«Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями»*

1. Что является целью самоконтроля?

2. Укажите субъективные данные самоконтроля?

3. Укажите объективные данные самоконтроля?

4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

7. Педагогический контроль, его содержание и виды.

8. Кто чаще проходит повторное врачебное обследование, студенты основной или специальной медицинской группы?

9. Какие факторы обуславливают проведение дополнительного врачебного контроля студентов?

10. Что входит в соматоскопические показатели?

11. Каковы основные причины появления сколиоза?

12. Основы правильной осанки, виды осанки?

13. Чем вызвана отвислая форма живота?

14. Характеристика основных типов тел

Критерии оценки устных ответов обучающихся

46-50 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.

41-45 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.

36-40 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.

35 баллов ставится в следующих случаях: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии дисциплины, менее 60 % 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 технологический
Кафедра Физического воспитания и спорта*

Направление подготовки: 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и про-
изводств»

(код и наименование)

Профиль «Автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»
(наименование)

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой _____ О.Н. Макусев

« _____ » _____ 20 ____ г.

Семестры 1-4

Перечень вопросов для самостоятельного изучения тем

Семестр 1

Тема 1 *Физическая культура в профессиональной деятельности.*

1. Какая форма производственной гимнастики является самой короткой и самой продолжительной: физкультпауза, физкультминутка или микропауза активного отдыха?
2. Какие упражнения рекомендуется использовать при выполнении утренней гигиенической гимнастики: динамические или статические?
3. Какие нагрузки и упражнений следует использовать в свободное время работникам тяжелого и легкого физического труда, умственного труда?
4. Как влияют условия труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК?
5. В чем способность применения средств и форм производственной гимнастики с учетом классификации профессий?

Семестр 2

Тема 2. Тема. *Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.*

1. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
2. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
3. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
4. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
5. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Семестр 3

Тема 3. *Значение двигательной активности для здоровья.*

1. Перечислить средства формирования физической культуры личности.

2. Назовите принципы занятий физическими упражнениями?
3. Методы формирования физической культуры личности.
4. Основы обучения двигательным действиям.
5. Общая характеристика физических способностей.

Семестр 4

Тема 4. *Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

1. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов?
2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
3. Чем определяется физическое развитие человека?
4. Какой тип осанки считается нормальным?
5. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?

Критерии оценки ответов обучающихся

16-20 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.

11-15 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.

6- 10 баллов ставится в следующих случаях: неполно раскрыто содержание материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении терминологии дисциплины; от 60 до 73 % учебного материала.

5 баллов ставится в следующих случаях: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии дисциплины, менее 60 % 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 технологический
Кафедра Физического воспитания и спорта*

Направление подготовки: 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и про-
изводств»

(код и наименование)

Профиль «Автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»
(наименование)

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой _____ О.Н. Макусев

« _____ » _____ 20____ г.

Заочная форма обучения Семестр 2,3
Комплект заданий для контрольной работы
по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту
(наименование дисциплины)
2 семестр

Тема Социально–биологические основы физической культуры.

Вариант 1 ... Понятие о социально–биологических основах физической культуры. Двигательная активность и железы внутренней секреции

Вариант 2. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития. Утомление, признаки утомления при физической работе.

Вариант 3. Общее представление о строении тела человека. Роль занятий физической культурой и спортом в развитии организма человека.

Вариант 4. Двигательная активность человека и ее взаимосвязь с умственной деятельностью. Строение органов дыхания.

Вариант 5. Понятия гипокинезии и гиподинамии. Средства, повышающие устойчивость организма к умственной и физической работе. Влияние экологии на здоровье человека.

Вариант 6. Регуляция деятельности организма в различных условиях Понятие адаптация. Различные средства и методы повышение уровня адаптации к различным условиям внешней среды.

Вариант 7. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека.

Вариант 8. Понятие об органах и физиологических системах организма человека. Кровь, ее состав и функции.

Вариант 9. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Механизм проявления гравитационного шока.

Вариант 10. Строение и функции пищеварительной системы. Утомление, признаки утомления при умственной работе.

Вариант 11. Строение и функции сердечно-сосудистой системы. Обмен белков и его роль в мышечной деятельности

Вариант 12. Естественное возрастное физическое развитие человека. Мышечный насос.

Вариант 13. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Адаптация систем организма к физическим нагрузкам.

Вариант 14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Физиологическая классификация физических упражнений.

Вариант 15. Гендерные особенности при физических нагрузках. Мышечная система и ее функции.

Вариант 16. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Костная система, характеристика и ее функции.

Вариант 17. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

Вариант 18. Роль физических упражнений и функциональные показатели тренированности организма в покое и при выполнении различных видов работ (стандартной, интенсивной, предельно напряженной). Саморегуляция и самосовершенствования организма.

Вариант 20. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Пути восстановления работоспособности.

Вариант 21. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной). Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.

Вариант 22. Изменения физиологических систем организма при занятиях физическим воспитанием. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

Вариант 23. Показатели деятельности дыхательной системы в покое и при физической нагрузке (на примере одного вида спорта). Строение и функции пищеварительной и выделительной системы.

Вариант 24. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

Вариант 25. Строение нервной системы. Влияние физических нагрузок на нервную систему. Адаптация систем организма к физическим нагрузкам.

3 семестр

Тема. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.

Вариант 1. Врачебный контроль при занятиях физическим воспитанием.

Вариант 2. Самоконтроль занимающихся в процессе занятий физическим воспитанием и спортом.

Вариант 3. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля.

Вариант 4. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Вариант 5. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Характеристика основных типов телосложения.

Вариант 6. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе. Факторы, определяющие физическое развитие.

Вариант 7. Оценка состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.

Вариант 8. Оценка работоспособности по результатам минутного теста в беге и плавании. Дефекты осанки.

Вариант 9. Исследования физического развития. Соматоскопические показатели.

Вариант 10. Физиометрические показатели. Форма стопы. Лечебная физическая культура при дефектах плоскостопия.

Вариант 11. Основные методы и критерии оценки самоконтроля.

Вариант 12. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Вариант 13. Исследование и оценка физического развития. Основные типы телосложения человека.

Вариант 14. Исследование и оценка функционального состояния дыхательной системы.

Вариант 15. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями. Понятие об осанке.

Вариант 16. Конституция человека. Дневник самоконтроля.

Вариант 17. Характеристика антропометрических стандартов.

Вариант 18. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Вариант 19. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся. Методы коррекции массы тела.

Вариант 20. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

Вариант 21. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте, и дыханию.

Вариант 22. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям. Оценка быстроты и гибкости.

Вариант 23. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений.

Вариант 24. Понятие об осанке. Профилактика нарушений осанки с использованием физических упражнений. Лечебная физическая культура при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии.

Вариант 25. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания. Классификация функциональных проб.

Вариант 26. Коррекция содержания и методики занятий по результатам самоконтроля. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.

Максимальная оценка за контрольную работу составляет 50 баллов. Из них:

Критерии оценки контрольной работы:

Оценка	Описание
46-50	Демонстрирует полное понимание проблемы. Тема раскрыта полностью. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.
40-45	Демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.
35-40	Демонстрирует небольшое понимание проблемы. Большая часть требований, предъявляемых к заданию не выполнены.
30	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 технологический
Кафедра Физического воспитания и спорта*

Направление подготовки: 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и про-
изводств»

(код и наименование)

Профиль «Автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»
(наименование)

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой _____ О.Н. Макусев

« _____ » _____ 20 ____ г.

Семестры 2,3
Вопросы для устного опроса
Семестр 2

Тема 2. *Социально-биологические основы физической культуры.*

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Что такое метаболизм?
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечнососудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
10. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.

Семестр 3

Тема 4. *Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.*

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля
3. Укажите объективные данные самоконтроля
4. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
5. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
6. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?
7. Чем определяется физическое развитие человека?
8. Какой тип осанки считается нормальным?
9. Определение зон интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)
10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений.

Критерии оценки устных ответов обучающихся

16-20 баллов оценивается, 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.

11-15 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.

6-10 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.

5 баллов ставится в следующих случаях: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии дисциплины, менее 60 % 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 технологический
Кафедра Физического воспитания и спорта*

Направление подготовки: 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и про-
изводств»

(код и наименование)

Профиль «Автоматизации технологических процессов и производств (по отраслям)»
(наименование)

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой _____ О.Н. Макусев

« ____ » _____ 20 ____ г.

Семестр 2,3

Вопросы для самостоятельного изучения.

Семестр 2

Тема 2 *Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.*

1. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
2. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
3. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
4. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
5. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

Семестр 3

Тема 4. *Диагностика и самодиагностика занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

1. Виды диагностики, ее цели и задачи
2. Самоконтроль, его основные методы,
3. Критерии физического развития
4. Функциональная проба
5. Антропометрические показатели

Критерии оценки ответов обучающихся

7,6-10 баллов оценивается, 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.

5,1-7.5 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.

2,6-5.0 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.

2.5 баллов ставится в следующих случаях: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии дисциплины, менее 60 % учебного материала.