

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 2022г.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине (модулю)

### Б1.О.11 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 18.03.01 Химическая технология

Профиль: «Химическая технология органических веществ», «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»

бакалавр  
квалификация

очная, очно-заочная, заочная  
форма обучения

Нижекамск, 2022г.

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 НХС, реализующей подготовку основной образовательной программы № 8 от 06.04. 2022 г.

Зав. кафедрой



Р.З. Агзамов

Эксперт:

Ответственный за ООП,  
разработчик учебного плана  
доцент кафедры НХС



А.И. Новожилова

***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.

**Очная /очно-заочная/ заочная форма обучения.**

<b><i>Индикаторы достижения компетенции</i></b>	<b><i>Этапы формирования компетенции</i></b> <i>(указать все темы из РПД)</i>				<b><i>Наименование оценочного средства</i></b>
	<b><i>Лекции</i></b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b><i>Лабораторные занятия</i></b>	<b><i>Курсовой проект (работа)</i></b>	
<b><i>УК-7.1, УК-7.2; УК-7.3.</i></b>	<b><i>Тема 1. Тема 2. Тема 3/Тема 3/ Тема 3 Тема 4.</i></b>	<b><i>Тема 1. Тема 2. Тема 3. /Тема 3 /Тема 3 Тема 4. .</i></b>	<b><i>Не предусмотрены</i></b>	<b><i>Не предусмотрены</i></b>	<b><i>Очная. Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа. Очно-заочная. Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа Заочная. Посещаемость, устный опрос, контрольная работа самостоятельная работа.</i></b>

**Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт**  
**Очная форма обучения**  
**1 семестр**

<b>Оценочные средства</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Min, баллов (базовый уровень)</b>	<b>Max, баллов (повышенный уровень)</b>
<b>Посещаемость</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>50</b>
<b>Устный опрос</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>40</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

**Очно-заочная форма обучения**  
**2 семестр**

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

**Заочная форма обучения**  
**3 семестр**

<b>Оценочные средства</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Min, баллов (базовый уровень)</b>	<b>Max, баллов (повышенный уровень)</b>
<b>Посещаемость</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Устный опрос</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Контрольная работа</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>50</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>10</b>
<b>Итого:</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

### ***Шкала оценивания***

Цифровое выражение	Выражение в баллах:	Словесное выражение	Критерии оценки индикаторов достижения при форме контроля:
			зачет
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 технологический*

*Цикл Физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»*

*Профиль: Химическая технология органических веществ», «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»*

### **Очная форма обучения**

Учебным планом по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» для обучающихся предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине Физическая культура и спорт в 1 семестре.

Обучающимся предлагается формирование компетенций, связанных с использованием представлений о физической культуре личности, методов физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний и умений в интересах обеспечения активной конкурентоспособной профессиональной деятельности.

### **Перечень вопросов для устного опроса**

#### **Семестр 1**

#### **Тема 1. «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 сердечно-сосудистой 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.

## **Тема 2. «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.

## **Тема 3. «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.
8. Гигиена самостоятельных занятий.
9. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий

## **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 соматоскопические показатели?
11. Каковы основные причины появления сколиоза?
12. Основы правильной осанки, виды осанки?
13. Чем вызвана отвислая форма живота?
14. Характеристика основных типов телосложения

### **Критерии оценки устных ответов**

**36-40 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.

**31-35 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.

**26-30 баллов** ставится в следующих случаях: неполно раскрыто содержание материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении терминологии дисциплины; от 60 до 73 % учебного материала.

**25 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*

*Цикл Физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»*

*Профиль: Химическая технология органических веществ», «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»*

## **Семестр 1**

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

**Тема 1 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?

**Тема 2 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.

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

1. Силовые способности и методика их развития.
2. Скоростные способности и методика ее развития.
3. Выносливость и методика ее развития.
4. Координационные способности и методика их развития.
5. Гибкость и методика ее развития.

**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 устных ответов обучающихся**

**-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

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

Цикл Физического воспитания и спорта

Направление подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»

Профиль: Химическая технология органических веществ», «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»

### **Очно-заочная форма обучения**

Учебным планом по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» для обучающихся предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине Физическая культура и спорт в 2 семестре.

### **Перечень вопросов для устного опроса.**

#### **Семестр 2**

Тема 3. «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**

**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.

**35-40 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.

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*

*Цикл Физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»*

*Профиль: Химическая технология органических веществ», «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»*

## **Семестр 2**

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

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**

**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 технологический*

*Цикл Физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»*

*Профиль: Химическая технология органических веществ», «Химическая технология  
природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»*

***Заочная форма обучения***

Учебным планом по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» 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  
(наименование дисциплины)**

***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. Коррекция 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 технологический*

*Цикл Физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»*

*Профиль: Химическая технология органических веществ», «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»*

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

#### **Семестр 3**

Тема 3. «*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 технологический*

*Цикл Физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки: 18.03.01 «Химическая технология»*

*Профиль: Химическая технология органических веществ», «Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология переработки полимеров»*

**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**

**9-10баллов** 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.

**7-8баллов** 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.