

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 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине (модулю)

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

Направление подготовки 27.03.04 Управление в технических системах

Профиль Системы и средства автоматизации технологических процессов

бакалавр  
квалификация

*Форма обучения: очно-заочная*

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 ИСТ, реализующей подготовку основной образовательной программы № 8 от 20.04. 2022 г.

Зав. кафедрой



О.В. Матухина

Эксперт:

Ответственный за ООП, разработчик  
ст. преп. кафедры ИСТ



И.Н. Захарова

**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 2. Тема 3. Тема 4.	Тема 1. Тема 2. Тема 3. Тема 4.	<b>Не предусмотрены</b>	<b>Не предусмотрен.</b>	Посещаемость, устный опрос, самостоятельная работа.

***Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)***

***1-4 семестры***

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

***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 информационных технологий  
Цикл физического воспитания и спорта*

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 информационных технологий  
Цикл физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки 27.03.04 Управление в технических системах  
Профиль Системы и средства автоматизации технологических процессов*

Учебным планом по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах для обучающихся предусмотрено проведение практических занятий по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту в 1-4 семестрах.

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. *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 контро-



ля 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 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 информационных технологий*

*Цикл физического воспитания и спорта*

*Направление подготовки 27.03.04 Управление в технических системах*

*Профиль Системы и средства автоматизации технологических процессов*

### **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**

**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.