

## Оценочные материалы при формировании рабочих программ дисциплин (модулей)

**Направление подготовки / специальность:** ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

**Профиль / специализация:** Охрана труда и экологическая безопасность

**Дисциплина:** Физическая культура и спорт

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

### 1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

| Объект оценки | Уровни сформированности компетенций  | Критерий оценивания результатов обучения        |
|---------------|--|---|
| Обучающийся   | Низкий уровень<br>Пороговый уровень<br>Повышенный уровень<br>Высокий уровень | Уровень результатов обучения не ниже порогового |

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена или зачета с оценкой

| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности компетенций  | Шкала оценивания<br>Экзамен или зачет с оценкой |
|---|---|---|
| Низкий уровень                          | Обучающийся:<br>-обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала;<br>-допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой;<br>-не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.   | Неудовлетворительно                             |
| Пороговый уровень                       | Обучающийся:<br>-обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности;<br>-справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой;<br>-знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины;<br>-допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. | Удовлетворительно                               |
| Повышенный уровень                      | Обучающийся:<br>- обнаружил полное знание учебно-программного материала;<br>-успешно выполнил задания, предусмотренные программой;<br>-усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины;<br>-показал систематический характер знаний учебно-программного материала;<br>-способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности   | Хорошо  |

|                 |   |         |
|-----------------|---|---------|
| Высокий уровень | Обучающийся:<br>-обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала;<br>-умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой;<br>-ознакомился с дополнительной литературой;<br>-усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии;<br>-проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала. | Отлично |
|-----------------|---|---------|

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

| Планируемый уровень результатов освоения | Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | Неудовлетворительно<br>Не зачтено   | Удовлетворительно<br>Зачтено  | Хорошо<br>Зачтено  | Отлично<br>Зачтено  |
| Знать                                    | Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. | Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения. | Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем. | Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей. |

|         |   |  |  |   |
|---------|---|--|--|---|
| Уметь   | Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины. | Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем. | Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем. | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей. |
| Владеть | Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.             | Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем                        | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.    | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей  |

## 2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям.

Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой.

Компетенция УК-7:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическое воспитание, самовоспитание и самообразование.
3. Ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентация.
4. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
5. Профессиональная направленность физической культуры.
6. Физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.
7. Психологическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки.
8. Физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания.
9. Организм человека и его функциональные системы.
10. Саморегуляция и совершенствование организма.
11. Физическое самовоспитание и совершенствование - условие здорового образа жизни.
12. Дать определение понятия: спорт как средства повышения физической, психической подготовленности.
13. Зачем нужны модельные характеристики спортсмена.
14. Что дает избранный вид спорта для организма?
15. Структура волевых качеств у спортсменов разных видов спорта.
16. Прикладные виды спорта и их классификация.
17. Формы организации занятий, методы и средства тренировки,
18. Физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса.
19. Формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий.
20. Планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния.
21. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
22. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.
23. Диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения - тесты).
24. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
25. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
26. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

27. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.
28. Профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда.
29. Профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор.
30. Производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время,
31. Профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация;
32. Прикладные физические, психофизические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта.
33. Воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
34. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
35. Дать характеристику возможностей здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
36. Ваше отношение к здоровью, самооценка и отражение в реальном поведении личности.
37. Каковы Ваши ценностные ориентации на здоровый образ жизни?
38. Определите сущность и значение использования психопрофилактики и саморегуляции в вашей жизнедеятельности.
39. Раскрыть модель выпускника вуза, сформированную на основе применения знаний и практических действий по обеспечению здорового образа жизни, ПФК и психогигиенической саморегуляции применительно к своей специальности.

Примерные практические задачи (задания) и ситуации

Компетенция УК-7:

1. Определить уровень физического развития с помощью антропометрических индексов. Уровень физической работоспособности с помощью номограммы (оценка массы тела с учетом роста). Самоконтроль с применением функциональных проб (ортостатическая проба, тест Купера, спирометрия, динамометрия, величина пульса в покое и после нагрузки). Рассказать, продемонстрировать на себе и оценить.
2. Составить текст «формул» саморегуляции для освоения техники двигательных действий (на примере плавания). Опробовать на себе и на группе студентов (под руководством преподавателя).
3. Составить текст «формул» для овладения приемами саморегуляции состояния эмоциональной напряженности. Разработать текст «формул» самоубеждения и самоприказов, связанных с мобилизацией волевых усилий в борьбе с утомлением (на примере проплывания дистанции 500 м).
4. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с целью повышения общей работоспособности
5. Составить основные схемы эффективных тактических действий своей волейбольной команды против команды соперника, если известны их основные тактические действия и приемы. Проверить правильность приемов на практике.
6. Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на развитие профессионально важных физических качеств, применительно к своей профессии и уметь провести его с группой студентов.
7. Разработать комплекс упражнений для развития психических качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов на учебных занятиях.
8. Разработать комплекс производственной гимнастики, направленный на формирование личностных качеств специалиста Вашей профессии. Выполнение данного комплекса с группой студентов на учебных занятиях.

### 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

#### 3.1. Примерные задания теста

##### Задание 1 (УК-7)

Выберите правильный вариант ответа.

Условие задания:

*Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:*

- периодичностью и длительностью занятий;
- интенсивностью и характером используемых средств;
- режимом работы и отдыха;
- периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

##### Задание 2 (УК-7)

Приведите в возрастающей последовательности...:

*Определите последовательность периодов работоспособности студентов во время занятий*

1. период вработывания
2. период оптимальной (устойчивой работоспособности)
3. период полной компенсации
4. период неустойчивой компенсации
5. период снижения работоспособности

### Задание 3 (УК-7)

Приведите соответствие

Установите соответствие данных определений

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| воспитание физических качеств | процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями  |
| физическое образование        | процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний       |
| физическая подготовка         | целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок |
| физическая культура           |  |

### Задание 4 (УК-7)

Рассчитайте (условие задания)

Исходные данные:

**Проба Руфье** определяет физическую работоспособность и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Эта проба имеет два варианта с двумя различными исходными положениями: сидя и лежа. Они тождественны, различие состоит лишь в определении оценки работоспособности.

Задание. Обследуемый лежит (сидит) в состоянии относительного мышечного покоя 5 мин. В конце 5-й минуты подсчитывается пульс за 15 с. Встав, обследуемый выполняет по команде преподавателя 30 приседаний за 45 с. После этого он быстро садится (ложится) и подсчитывает снова пульс за 15 с и то же самое в конце 1-й минуты отдыха. Таким образом, получаются три показателя пульса, каждый из которых надо умножить на 4. Полученные цифры сложить, из этой суммы вычесть 200 и разделить на 10. В результате мы получим индекс работоспособности, который можно оценить исходя из 5-балльной системы, по формуле

$$Ip = \frac{4(p^1 + p^2 + p^3) - 200}{10},$$

где  $p^1$  – частота сердечных сокращений до нагрузки;  $p^2$  – частота сердечных сокращений после нагрузки;  $p^3$  – частота сердечных сокращений в конце 1-й минуты отдыха.

#### Оценка показателей пробы Руфье

| 1-й вариант (лежа)             | 2-й вариант (сидя)   |
|--------------------------------|--|
| Менее 0 – отлично              | Менее 0 – атлетическое сердце  |
| от 0 до 5 – хорошо             | от 0 до 5 – отлично (отличное сердце)<br>от 5,1 до 10 – хорошо (хорошее сердце)    |
| от 6 до 10 – удовлетворительно | от 10,1 до 15 – удовлетворительно<br>(сердечная недостаточность средней степени)   |
| от 11 до 15 – слабо            | от 15,1 до 17 – неудовлетворительно<br>(сердечная недостаточность сильной степени) |

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

3.2. Соответствие между балльной и рейтинговой системами оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, устанавливается посредством следующей таблицы:

| Объект оценки | Показатели оценивания результатов обучения | Оценка                | Уровень результатов обучения |
|---------------|--|-----------------------|------------------------------|
| Обучающийся   | 60 баллов и менее                          | «Неудовлетворительно» | Низкий уровень               |
|               | 74 – 61 баллов                             | «Удовлетворительно»   | Пороговый уровень            |
|               | 84 – 75 баллов                             | «Хорошо»              | Повышенный уровень           |
|               | 100 – 85 баллов                            | «Отлично»             | Высокий уровень              |

#### 4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

| Элементы оценивания | Содержание шкалы оценивания |                   |         |         |
|---------------------|-----------------------------|-------------------|---------|---------|
|                     | Неудовлетворительно         | Удовлетворительно | Хорошо  | Отлично |
|                     | Не зачтено                  | Зачтено           | Зачтено | Зачтено |
|                     |                             |                   |         |         |

| Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)   | Полное несоответствие по всем вопросам                               | Значительные погрешности  | Незначительные погрешности  | Полное соответствие  |
|---|--|---|---|--|
| Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли | Полное несоответствие критерию.                                      | Значительное несоответствие критерию  | Незначительное несоответствие критерию  | Соответствие критерию при ответе на все вопросы.   |
| Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы  | Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы | Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.). | Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.                            | Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.   |
| Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы                            | Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.             | Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко  | Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.  | Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер |
| Качество ответов на дополнительные вопросы  | На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.    | Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.   | 1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.<br>2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя. | Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.  |

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.