

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Хакасский технический институт – филиал федерального государственного автономного  
образовательного учреждения высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине (модулю) Б1.О.38 Прикладная физическая культура  
*(индекс и наименование практики в соответствии с ФГОС ВО и учебным планом)*

Направление подготовки 08.03.01 Строительство  
*(код и наименование направления подготовки)*

Направленность 08.03.01.01 Промышленное и гражданское строительство  
*(код и наименование направленности)*

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей и критериев оценивания компетенций**

| <i>Курс</i>   | <i>Семестр (формы контроля по учебному плану)</i> | <i>Код и содержание компетенции</i>  | <i>Результаты обучения</i>   | <i>Оценочные средства</i> |
|---|---|--|--|---------------------------|
| способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7) |   |  |  |                           |
| 1, 2  | 1-зачет<br>2-зачет<br>3-зачет<br>4-зачет          | УК -7.1 Оценивает влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку   | <i>Знать:</i> теоретические и методические основы физической культуры и здорового образа жизни;<br><i>Уметь:</i> использовать разнообразные средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития.<br><i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | Реферат (ОС -1)           |
|   |   | УК – 7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | <i>Знать:</i> основы ЗОЖ<br><i>Уметь:</i> использовать основы ЗОЖ в профессиональной деятельности<br><i>Владеть:</i> навыком популяризации ЗОЖ в различных жизненных ситуациях   |                           |

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы с описанием шкал оценивания, эталоны верного ответа и методическими материалами, определяющими процедуру оценивания**

### **Перечень тем для рефератов для промежуточной аттестации (ОС-1)**

1. Средства физической культуры и спорта.
2. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Коррекция работоспособности, усталости, утомления средствами физической культуры.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
7. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
8. Основы методики самомассажа.
9. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
10. Методика гимнастики для глаз.
11. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
12. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
15. Методы физического воспитания.
16. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
17. Основы совершенствования физических качеств.
18. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
21. Специальная физическая подготовка.
22. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
23. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Техника выполнения низкого старта.
26. Характер содержания занятий в зависимости от возраста
27. Техника выполнения прыжка в длину с места.
28. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## Методические рекомендации по написанию рефератов

Написание реферата предполагает предварительный выбор учащимся темы из вопросов, представленных для самостоятельного изучения, работу с учётом рекомендаций преподавателя, последующее глубокое изучение избранной для реферата проблемы, изложение выводов по теме реферата.

При написании реферативной работы пользоваться общими требованиями к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности СТО 4.2-07-2014. Не позднее чем за неделю до промежуточной аттестации реферат предоставляется преподавателю для проверки, по результатам которой выставляется оценка в виде «зачтено» - «не зачтено».

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических возможностей.

| Категории студентов                        | Виды оценочных средств | Форма контроля и оценки результатов обучения    |
|--|------------------------|---|
| С нарушением слуха                         | Реферат                | Преимущественно письменная проверка             |
| С нарушением зрения                        | Контрольные вопросы    | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушением опорно-двигательного аппарата | Реферат                | Письменная проверка                             |

### Критерии оценивания:

-«зачтено» («сдано») - выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию реферата, допускаются недочеты, упущения в оформлении;

-«не зачтено» («не сдано») - если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Разработчик



подпись

Шелеметьева О. М.

инициалы, фамилия