



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор института ИЭЭ
_____ Ившин И.В.

« ____ » _____ 2016 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации студентов
по итогам освоения дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:
Б1.ДВ.05.01 Общая физическая подготовка

образовательной программы

- «Релейная защита автоматизация электроэнергетических систем»
- «Электрический транспорт»
- «Электромеханические комплексы и системы»
по направлению подготовки
- «Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений»
- «Экономика и управление в электроэнергетике»

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма(ы) обучения
заочная

Казань, 2016

1. Цель и задачи текущего контроля и промежуточной аттестации студентов по дисциплине

Целью текущего контроля и промежуточной аттестации это систематическая проверка получаемых знаний и практических навыков обучающимися по дисциплине «Общая физическая подготовка»

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту, а также оценка степени и уровня освоения знаний в текущем модуле образовательной программы.

Задачами текущего контроля и текущей аттестации является углубление и закрепление знаний у студентов и развитие у них практических умений.

Цель текущего контроля – систематическая проверка степени освоения программы дисциплины «Гимнастика» элективные дисциплины по физической культуре и спорту, уровня сформированности знаний, умений, навыков, компетенций на текущих занятиях.

Задачи текущего контроля:

1. определение индивидуального учебного рейтинга студентов;
2. своевременное выполнение корректирующих действий по содержанию и организации процесса обучения; обнаружение и устранение пробелов в усвоении учебной дисциплины;
3. подготовки к промежуточной аттестации.

В течение семестра при изучении дисциплины реализуется комплексная система поэтапного оценивания уровня освоения – балльно-рейтинговая система. За каждый вид учебных действий студенты получают определенное количество баллов. В течение семестра студент может набрать от 35 до 60-ти баллов в зависимости от уровня освоения программы образования: базового, продвинутого и высокого.

Цель промежуточной аттестации – проверка степени усвоения студентами учебного материала за время изучения дисциплины, уровня сформированности компетенций после завершения изучения дисциплины. Аттестация проходит в форме зачета. Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, уровня знаний теоретического раздела программы.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определение уровня усвоения учебной дисциплины;
2. определение уровня сформированности элементов общекультурных и профессиональных компетенций.

2. Основное содержание текущего контроля и промежуточной аттестации студентов

2.1. Основное содержание текущего контроля

Коды компетенций	Совокупность ожидаемых результатов образования студентов в форме компетенций по завершении освоения дисциплины (модуля)	Содержание оценочных заданий для выявления сформированности компетенций у студентов по завершении освоения дисциплины (модуля)		
		Базовый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ОК-8	<p>Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь: Составлять комплексы упражнений, для развития физических качеств.</p> <p>Владеть: навыками применения приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.</p>	Тестирование	Тестирование	Тестирование

2.2. Основное содержание промежуточной(ых) аттестации(ий) студентов

Коды компетенций	Совокупность ожидаемых результатов образования студентов в форме компетенций по завершении освоения дисциплины	Содержание оценочных заданий для выявления сформированности компетенций у студентов по завершении освоения дисциплины (модуля)		
		Базовый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	<p>Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь: Составлять</p>	Зачет	Зачет	Зачет

социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	комплексы упражнений, для развития физических качеств. Владеть: навыками применения приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни.			
---	---	--	--	--

3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Критериями оценки являются качество освоения учебного материала.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями и способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ

Тесты определения знаний студентов

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень знаний студентов.

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.**

2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;**
- г — подготовленность.

3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;**
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;**
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;**

в — 2 года;
г — 3 года.

6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;
б — тепловой удар;
в — перегревание;
г — солнечный удар.

7. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;
б — сохранение здоровья;
в — высокую работоспособность и продление жизни;
г — все перечисленное.

8. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г — укрепление здоровья.

9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в — все перечисленное.

10. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Цель текущего контроля – систематическая проверка степени освоения программы дисциплины «Общая физическая подготовка» элективные дисциплины по физической культуре и спорту, уровня сформированности знаний, умений, навыков, компетенций на текущих занятиях.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. При правильном ответе на 50% вопросов каждой темы дисциплины вставляется 7 баллов.

Комплект контрольно - нормативных тестов для проведения текущего контроля.

Тема: Легкая атлетика

1. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

2. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

3. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

4. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а — через рот и нос попеременно;

б — через рот и нос одновременно;

в — только через рот;

г — только через нос.

5. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а — «с разбега»;

б — «перешагиванием»;

в — «перекатом»;

г — «ножницами».

6. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

7. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

- 8. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**
а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
в) эстафеты с набором различных заданий.
- 9. Основной формой подготовки спортсменов является**
а) утренняя гимнастика;
б) тренировка;
в) самостоятельные занятия.
- 10. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?**
а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
в) эстафеты с набором различных заданий.

Тема: Спортивные и подвижные игры

- 1. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**
а — из зоны нападения;
б — с любой точки площадки;
в — из зоны защиты;
г — с любого места внутри трех очковой линии.
- 2. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**
а — гимнастикой;
б — соревнованием;
в — видом спорта.
- 3. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**
а — 3 минуты;
б — 7 минут;
в — 5 минут;
г — 10 минут.
- 4. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**
а — 2;
б — 4;
в — 3;
г — 5.
- 5. Как переводится слово «волейбол»?**
а) Летящий мяч;
б) мяч в воздухе;
в) парящий мяч.
- 6. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**
а) Джеймс Нейсмит;
б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

7. В каком году Олимпийские игры проводились в СССР?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;**

8. Как переводится слово «футбол»?

- а) ворота мяч;
- б) газон мяч;
- в) нога мяч.**

9. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.
 - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;**
 - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
 - в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

10. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;**
- в) Хуан Антонио Самаранч.

Тема: Атлетическая гимнастика

1. Сила — это:

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.**

2. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;**
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

3. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;**
- в) увеличение роста человека

4. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

5. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

6. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

7. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

8. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

9. Способность человека преодолевать или уступать внешнему сопротивлению называется :

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) силой.

10. Физическими упражнениями называются...

а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

Тема: ОФП и профессионально прикладная подготовка

1. Техникой движений принято называть:

а — рациональную организацию двигательных действий;

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а** — величиной их воздействия на организм;
- б** — напряжением определенных мышечных групп;
- в** — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г** — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

3. Подводящие упражнения применяются:

- а** — если обучающийся недостаточно физически развит;
- б** — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в** — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г** — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

4. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а** — ползание;
- б** — лазанье;
- в** — прыжки;
- г** — метание;
- д** — группировка;
- е** — упор.

5. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а** — биологический возраст;
- б** — календарный возраст;
- в** — скелетный и зубной возраст.

6. К показателям физической подготовленности относятся:

- а** — сила, быстрота, выносливость;
- б** — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в** — артериальное давление, пульс;
- г** — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

7. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а** — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б** — регулярное обращение к врачу;
- в** — физическую и интеллектуальную активность;
- г** — рациональное питание и закаливание.

8. Физическая работоспособность — это:

- а** — способность человека быстро выполнять работу;
- б** — способность выполнять разные по структуре типы работ;
- в** — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г** — способность выполнять большой объем работы.

9. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а** — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б** — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в** — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

10. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а** — стойкость;
- б** — гибкость;

в — ловкость;
г — **бодрость**;
д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Комплект контрольно - нормативных тестов для проведения промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний обязательных и дополнительных тестов.

Оценка освоения учебного материала программы. Студенты выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачет по дисциплине «Общая физическая подготовка» физической культуры и спорта.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. Оценка «зачтено» - 55 баллов выставляется при правильном ответе на 60% вопросов.

Разработанные контролирующие материалы позволяют оценить степень усвоения теоретических знаний, приобретенные умения и способствуют формированию общекультурной компетенции студентов.

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;**
- г — эластичность мышц и связок.

2. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;**
- в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г — способность сохранять заданные параметры работы.

3. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;**
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

4. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;**
- б — повышенная двигательная активность человека;

в — нехватка витаминов в организме;
г — чрезмерное питание.

5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;
б — наследственность;
в — климат

6. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

7. Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.

8. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а — строго регламентированы;
б — представляют собой игровую деятельность;
в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
г — создают развивающий эффект.

9. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б — генетикой и наследственностью человека;
в — влиянием социальных и экологических факторов;
г — двигательной активностью человека.

10. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

Фонд оценочных средств дисциплины Б1.ДВ.05.01 «Общая физическая подготовка»
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту для направленности
образовательной программы Релейная защита автоматизация электроэнергетических
систем», «Электрический транспорт», «Электромеханические комплексы и системы»,
«Электрооборудование и электрохозяйство предприятий, организаций и учреждений»,
«Экономика и управление в электроэнергетике», разработана в соответствии с
требованиями ФГОС ВО для направления подготовки бакалавров 13.03.02
Электроэнергетика и электротехника

Автор(ы) _____ Преподаватель Бортникова Л.В.
(дата, подпись)

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен на заседании кафедры _____ от
_____ 20__ г., протокол № _____.

Заведующий кафедрой _____ И.В. Жукова
(подпись)

Одобен на заседании методического совета института _____ от _____,
протокол № _____

Зам. директора института _____
(подпись)

Принят решением Ученого совета института _____ от _____, протокол № _____

Согласовано:

Зав. кафедрой _____
(подпись, дата)

Эксперты _____
(подпись, дата)

_____ (подпись, дата)