

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет «Физической культуры и спорта»

Кафедра легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой ЛАВВСиТ,  Деркаченко И.В.
к.п.н., профессор

Протокол № 1 «26» Сентября 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

Направление

Б1.О.06 38.03.05 Бизнес-информатика

Профиль подготовки

«Применение и разработка информационных систем в экономике»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

ГОД НАБОРА 2024

Разработали:

ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ



Гамалицкая Г.М.

ст. преподаватель кафедры ЛАВВСиТ



Кольцов Д.А.

«26» августа 2024 г.

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

1. В результате изучения дисциплины **Физическая культура и спорт** у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИДук-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИДук-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код кон-ой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1 курс			
Промежуточная аттестация		УК 7	Практическое тестирование
1	Легкая атлетика	ИД 2-УК 7	Обязательное тестирование,
2	Спортивные игры	ИД 2-УК 7	Спортивно-техническое тестирование
Итоговая аттестация		ИД 1-УК 7	Тестовые задания, вопросы к зачету

Перечень оценочных средств:

Обязательное тестирование

Упражнения-тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Девушки					
1. Бег 100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	18,0	19,0
2. Бег 2000м (мин., сек.): вес до 70 кг. вес более 70 кг.	10.15,0 10.35,0	10.50,0 11.20,0	11.15,0 11.55,0	11.50,0 12.40,0	12.15,0 13.15,0

3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол. раз)	60	50	40	30	20
4. Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	160

Юноши					
1. Бег 100м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	210
3. Подтягивание (кол-во раз): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
4. Бег 3000м. (мин., сек.): вес до 85 кг. вес более 85 кг.	12.00,0 12.30,0	12.35,0 13.10,0	13.10,0 13.50,0	13.50,0 14.40,0	14.00,0 15.30,0

Тесты проводятся в начале учебного года для того, чтобы проверить физическую подготовку обучающихся как «исходную», и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший период.

Критерии оценки. Выполненное обязательное тестирование проверяется и оценивается преподавателем. Тест фиксируется отметкой – 5, 4, 3, 2, 1.

Отметка «5» – ставится если обучающийся продемонстрировал высокий уровень физической подготовки.

Отметка «4» – ставится если обучающийся продемонстрировал хороший уровень физической подготовки, но не показывает результата на оценку «5».

Отметка «3» – ставится если обучающийся продемонстрировал средний уровень физической подготовки.

Отметка «2» и «1» – ставится если обучающийся продемонстрировал низкий уровень физической подготовки, но при этом «выложился» на пределе своих возможностей.

Спортивно-техническое тестирование

Спортивно-техническое тестирование											
Упражнения	Год обуче- ния	Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Баскетбол											
Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте (за 1 мин. кол-во раз, расстояние 3м)	I	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
Штрафные броски (кол-во раз из 10 попыток)	I	7 8	6 7	5 6	4 5	3 4	5 6	4 5	3 4	2 3	1 2
Двусторонняя игра	I	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Волейбол											
Передача мяча двумя руками сверху в парах на расстоянии 3-4м;	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10

Передача мяча двумя руками с низу в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных передач)	I	20	18	16	14	12	18	16	14	12	10
Двусторонняя игра	I	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи									
Футбол											
Жонглирование мячом, (кол-во раз)	I	30	25	20	15	10					
Удары мяча на точность по воротам, со штрафной линии (кол-во попаданий из 10 попыток)	I	8	7	6	5	4					

Бадминтон											
Удары (справа, слева, снизу, сверху) в парах на расстоянии 5-6 м, (кол-во непрерывных ударов)	I						30	25	20	15	10
Подача низкая и высокая (кол-во попаданий из 10)	I						7	6	5	4	3

Тестовые задания по теоретическому разделу

1 Вариант

1. Физическая культура – это?

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- 3) наука о природе двигательной деятельности человека.

2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии?

- 1) 30 уд/мин.;
- 2) 70 уд/мин.;
- 3) 100 уд/мин.

3. Сила – это?

- 1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
- 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
- 3) способность поднять большой груз.

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий?

- 1) интенсивностью;
- 2) задачами;
- 3) местом проведения.

5. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется?

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием.

6. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке?

- 1) 7;
- 2) 6;
- 3) 5.

7. Переутомление – это?

- 1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- 2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
- 3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях?

- 1) баскетболом;
- 2) греблей;
- 3) футболом.

9. Циклический вид спорта?

- 1) спринтерский бег;
- 2) прыжки в воду;
- 3) синхронное плавание.

10. Основными показателями физического развития человека являются?

- 1) показатели здоровья;
- 2) показатели телосложения;
- 3) показатели развития физических качеств;
- 4) все перечисленное.

11. Физическое воспитание – это?

- 1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

- 2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- 3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.

12. Укажите какое понятие относится к этому определению?

Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие:

- 1) спорт;
- 2) физическая подготовка;
- 3) физическое образование;
- 4) физическое совершенство.

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности?

- 1) да;
- 2) нет.

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела?

- 1) расходы;
- 2) учебный;
- 3) участники.

15. В какой последовательности проводят ОРУ?

- 1) шея – туловище – ноги;
- 2) туловище – плечевой пояс и руки – ноги – шея;
- 3) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги;
- 4) ноги – шея – туловище – плечевой пояс и руки.

16. Гибкость – это?

- 1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
- 2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
- 3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры?

- 1) через 2 года;
- 2) через 1 год;
- 3) через 4 года.

18. Под закаливанием понимается?

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
- 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.

19. Девиз Олимпийских игр?

- 1) сильные, смелые, ловкие;
- 2) быстрее, выше, сильнее;

3) быстрота, ловкость, сила.

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях?

- 1) фехтованием;
- 2) велоспортом;
- 3) стрельбой.

21. В какой части занятия используют общеразвивающие упражнения, как средство для разминки?

- 1) в подготовительной;
- 2) в основной;
- 3) в заключительной.

22. Какой строй называется шеренгой?

- 1) когда стоишь лицом к спине предыдущего человека;
- 2) когда соприкасаешься плечом с рядом стоящим человеком;
- 3) когда стоишь спиной к спине предыдущего человека.

23. С высокого старта бегают?

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние и длинные дистанции;
- 3) на короткие и длинные дистанции.

24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы?

- 1) 120 уд/мин.;
- 2) 160 уд/мин.;
- 3) 200 уд/мин.

25. Закаливание детей необходимо начинать?

- 1) с парной бани;
- 2) с обливания холодной водой;
- 3) с воздушных процедур.

26. Бег на короткие дистанции развивает?

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстроту;
- 4) выносливость.

27. Ударный объем крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом?

- 1) больше;
- 2) меньше.

28. К циклическим видам спорта не относится?

- 1) волейбол;

- 2) стайерский бег;
- 3) плавание.

29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях?

- 1) прыжками в длину;
- 2) художественной гимнастикой;
- 3) плаванием.

30. Фазы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»?

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) разбег, полет, приземление;
- 3) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- 4) разбег, приземление.

2 Вариант

1. Основным средством физической культуры являются?

- 1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- 2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- 3) физические упражнения.

2. В группу видов бега на короткие дистанции входит?

- 1) бег на дистанции протяженностью до 400 м;
- 2) бег на дистанции протяженностью до 200 м;
- 3) бег на дистанции протяженностью до 100 м.

3. К физическим качествам не относится?

- 1) ловкость;
- 2) смелость;
- 3) быстрота.

4. Дневник самоконтроля нужен для?

- 1) контроля родителей;
- 2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- 3) лично спортсмену.

5. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке?

- 1) 5;
- 2) 6;
- 3) 7.

6. Для определения уровня скоростно-силовых качеств используют тест?

- 1) Гарвардский степ-тест;
- 2) бег 100 м;

3) поднимание и опускание туловища из положения лежа.

7. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом?

- 1) больше;
- 2) меньше.

8. Спортивные игры отличаются от подвижных?

- 1) ведением счёта;
- 2) строгими правилами;
- 3) спортивной формой.

9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются?

- 1) общеразвивающими;
- 2) собственно-силовыми;
- 3) скоростно-силовыми;
- 4) групповыми.

10. Контрольное испытание по преодолению дистанции за 12 минут называется?

- 1) тест Купера;
- 2) проба Летунова;
- 3) тест Мюллера.

11. Структура урока физической культуры состоит из частей?

- 1) подготовительной, основной и заключительной;
- 2) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
- 3) первой, второй и третьей.

12. Перечислите последовательно фазы в беге?

- 1) старт, бег по дистанции, финиширование;
- 2) бег по дистанции, финиширование;
- 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

13. Первые Олимпийские игры прошли?

- 1) в 776г. до нашей эры;
- 2) в 776г.;
- 3) в 1876г.

14. Размер площадки в баскетболе?

- 1) 40 x 20
- 2) 120 x 90
- 3) 28 x 15
- 4) 18 x 9

15. Количество игроков футбольной команды?

- 1) 11 игроков;

- 2) 5 игроков;
- 3) 12 игроков;
- 4) 17 игроков.

16. В настольном теннисе партия продолжается до?

- 1) 11 очков;
- 2) 15 очков;
- 3) 21 очка.

17. Какова высота сетки в мужском волейболе?

- 1) 2,40;
- 2) 2,45;
- 3) 2.38;
- 4) 2,43.

18. Какие размеры волейбольной площадки?

- 1) 8 x 16м
- 2) 9 x 17 м
- 3) 10 x 18 м
- 4) 9 x 18 м

19. Сколько времени длится один матч в волейболе?

- 1) 1 час;
- 2) 2 часа;
- 3) 3,5 часа;
- 4) Неограниченно.

20. Используются ли предметы для проведения общеразвивающих упражнений?

- 1) да;
- 2) не используются;
- 3) не знаю.

21. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется?

- 1) генезис;
- 2) гистогенез;
- 3) онтогенез;
- 4) филогенез.

22. Гиподинамия – это следствие?

- 1) понижения двигательной активности человека;
- 2) повышения двигательной активности человека;
- 3) нехватки витаминов в организме;
- 4) чрезмерного питания.

23. В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?

- 1) Направленностью к освоению спортивных успехов;
- 2) Направленностью на укрепление здоровья;
- 3) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

24. *Строевые упражнения представляют собой?*

- 1) упражнения на акробатической дорожке;
- 2) совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
- 3) танцевальные упражнения;
- 4) спринтерский бег.

25. *Укажите, что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета?*

Голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;

Пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;

Пять колец;

Пять колец и девиз: «Главное не победа, а участие».

26. *Основными источниками энергии для организма являются?*

- 1) Белки и витамины;
- 2) Углеводы и жиры;
- 3) Углеводы и минеральные элементы;
- 4) Белки и жиры.

27. *Недостаток витаминов в организме человека называется?*

- 1) авитаминоз;
- 2) гиповитаминоз;
- 3) гипervитаминоз;
- 4) бактериоз.

28. *Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?*

- 1) красота и стиль;
- 2) допустима цена;
- 3) соответствие любому виду спорта;
- 4) удобство и прочность.

29. *С низкого старта бегают?*

- 1) на короткие дистанции;
- 2) на средние и длинные дистанции;
- 3) на сверхдлинные дистанции.

30. *Продолжительность одной четверти в баскетболе?*

- 1) 10 мин;
- 2) 15 мин;
- 3) 20 мин;
- 4) 25 мин.

Ключ к тестированию

1 вариант

№ Вопросы	№ Ответа	№ Вопросы	№ Ответа
1	2	16	2
2	2	17	3
3	2	18	2
4	2	19	2
5	3	20	2
6	2	21	1
7	3	22	2
8	2	23	1
9	1	24	1
10	4	25	3
11	2	26	3
12	1	27	1
13	1	28	1
14	2	29	2
15	3	30	3

2 Вариант

№ Вопросы	№ Ответа	№ Вопросы	№ Ответа
1	3	16	3
2	1	17	4
3	2	18	4
4	3	19	4
5	1	20	1
6	2	21	3
7	2	22	1
8	2	23	3
9	3	24	2
10	1	25	2
11	1	26	2
12	3	27	1
13	1	28	4
14	3	29	1
15	1	30	1

Тест считается «засчитан» если обучающийся дал правильный ответ на 25 вопросов, и «не засчитан» если он ошибся более чем на 6 вопросов.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

для студентов I курса

1. Дайте определение понятию «физическая культура»
2. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
3. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
4. Перечислите факторы, определяющие здоровый образ жизни.
5. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
6. Роль физической культуры в оптимизации работоспособности.
7. Средства физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.
8. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
9. Причины травматизма на занятиях по физической культуре.
10. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой.
11. Оказание первой медицинской помощи при травмах (вывихи, растяжения, ушибы, раны).
12. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее значение и правила подбора упражнений.
13. Самоконтроль студентов за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Методика подсчета ЧСС во время выполнения физических упражнений.
15. Организация мест занятий для проведения подвижных и спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол)
16. Виды Олимпийских спортивных игр, краткая характеристика одной из игр.
17. Характеристика подвижных игр как средства физической культуры.
18. Подвижные игры для развития физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость).
19. История возникновения футбола.
20. История возникновения баскетбола.
21. История возникновения волейбола.
22. Бег. Виды бега. Дистанции.
23. Основы техники низкого старта.
24. Рациональная техника бега на короткие дистанции.
25. Основы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (фазы).
26. Правила подбора упражнений для разминки и основы техники их выполнения.

Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных и временно освобожденных от занятий

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

Критерий оценки. Выполненные рефераты проверяются и оцениваются преподавателем. Выполнение работы фиксируется отметкой – 5, 4, 3, 2. Обучающийся может доработать реферат с учетом рекомендаций преподавателя. Для публичной защиты реферата (сообщения) дополнительно составляется текст выступления. После завершения выступления преподаватель и другие присутствующие могут задавать вопросы. Отвечая на вопросы, докладчик может пользоваться текстом реферата.

Отметка «удовлетворительно» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, но выбор темы не обосновывается, не определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение, но нет выводов по теме реферата.

Отметка «хорошо» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата; обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, но нет обоснования и анализа педагогических явлений, их оценки и способов решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями.

Отметка «отлично» – тема раскрыта, общая форма изложения соответствует жанру реферата, где обосновывается выбор темы, определяется ее значимость и актуальность, формулируются цель и задачи работы. В основной части реферата дается краткая характеристика литературы, использованной в работе; изложены основные положения вопроса, дается обоснование и анализ педагогических явлений, их оценка и способы решений на основе изучения литературных источников и собственного опыта. В заключении представлено краткое обобщение и выводы по теме реферата, возможно с рекомендациями. Работа оформлена в соответствии с предъявляемыми требованиями.