

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

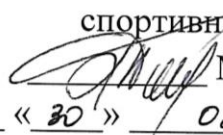
Факультет Физической культуры и спорта

Кафедра спортивных игр

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

спортивных игр, доцент

 М. Н. Романюк

протокол № 1 « 30 » 08 2024г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Б1.О.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

на 2024/2025 учебный год

Направление:

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль:

«Системное программирование и компьютерные технологии»

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

ГОД НАБОРА 2024

Разработчик: ст. преподаватель

 А. Н. Шишкану

г. Тирасполь 2024 г.

1. Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей в ОПОП направления подготовки 01.03.02 «Прикладная математика и информатика».

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория (группа) компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье сбережение)	УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИД УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИД УК-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.

Программа оценивания контролируемой компетенции:

Текущая аттестация	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация	Теоретический	УК-7	Тест №1
Текущая аттестация	Теоретический	УК-7	Тест №2
Текущая аттестация	Теоретический	УК-7	Тест №3
Текущая аттестация	Теоретический	УК-7	Тест №4

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает:

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости: сдача практических тестов, ответа по реферату для освобожденных и временно освобожденных от практических занятий.

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации в форме: по итогам сдачи контрольных тестов, ответов по рефератам для освобожденных и временно освобожденных от практических занятий.

Показатели, критерии и шкала оценивания компетенций текущего контроля знаний по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

Текущий контроль знаний, согласно положению о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в рамках изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает выполнение заданий по физическим, технико-тактическим и прикладным практическим работам.

Использование бально - рейтинговой системы оценки знаний.

При оценке результатов деятельности обучающихся в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» используется бально-рейтинговая система.

Текущая аттестация	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тесты № 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	УК-7	Тесты, вопросы
Тесты № 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7	Тесты, вопросы
Тесты № 3	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	Тесты, вопросы
Тесты № 4	Легкая атлетика – королева спорта. Олимпийцы среди нас.	УК-7	Тесты, вопросы

Коллоквиум 1.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Спортивные игры как средство активного отдыха.	УК-7	вопросы
Коллоквиум 2.	Теоретические и методические аспекты физического воспитания обучающихся физико-технического института.	УК-7	вопросы
Коллоквиум 3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавров.	УК-7	вопросы
Коллоквиум 4.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	УК-7	вопросы
	Промежуточная аттестация		
	Зачет	УК-7	Вопросы к зачету

Критерии оценки ответов: зачтено – студент демонстрирует понимание материала; логично его излагает; допущены незначительные ошибки в изложении вопроса, темы; имеются неточности в раскрытии темы, вопроса;

Не зачтено – тема, вопрос раскрыты не полностью; имеются ошибки в изложении материала; не правильная последовательность раскрытия темы; ошибки в изложении материала

Итоговый балл формируется суммированием баллов за промежуточную аттестацию за 5 семестр и баллов, набранных в 6 семестре, аттестацией и баллов практических занятий (всего 100 баллов).

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине для направлений без дифференциации зачета в системе зачтено/не зачтено

100-балльная система оценки	Традиционная двухбалльная система оценки
55-100 баллов	«зачтено»
Менее 54 баллов	«не зачтено»

Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Сначала следует привести ее план. Каждый раздел его должен быть выделен в тексте. Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы, иметь поля для замечаний преподавателя. В конце работы должен быть приведен список использованных материалов и литературы с указанием фамилии и инициалов автора, названия работы, издательства и года издания номеров журналов.

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

9. Физические упражнения и их классификация. Нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений.
10. Естественные силы природы и гигиенические требования.
11. Методы и принципы физического воспитания.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально – прикладной, спортивной подготовки студентов.
13. Контроль над эффективностью учебно-тренировочных занятий. Самоконтроль его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.
14. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
15. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
16. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
17. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешком в сочетании с бегом, на велосипеде и др.).
18. Значение физической подготовленности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды. Тестирование физической подготовленности студентов.
19. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
20. Внешние признаки утомления, проявляющихся во время занятий физической культурой. Средства и методы мышечной релаксации.
21. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.
22. ППФП студентов – будущих педагогов.
23. ППФП студентов – будущих программистов.
24. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
25. Профилактика вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями и спортом.

Критерии оценивания реферата Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – 10-15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4.

Зачтено – тема раскрыта в полной мере, с использованием научной терминологии и примерами. Правильное оформление ссылок на используемую литературу; Основные понятия проблемы изложены полно и глубоко; Отмечена грамотность и культура изложения; Соблюдены требования к оформлению и объему реферата.

Не зачтено – содержание не соответствует теме. Литературные источники выбраны не по теме, не актуальны. Нет ссылок на использованные источники информации. Тема не раскрыта

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Основные терминологические понятия физической культуры;
2. Периоды становления и значение физической культуры в жизни народов;
3. Физическая культура, спорт и туризм в формировании личности, гражданина, профессионала
4. Организм человека как биосистема (кровеносная система, нервная система, эндокринная система, функции дыхания, система пищеварения)
5. Роль физической культуры в повышении работоспособности и улучшении качества жизни.
6. Здоровье и двигательная активность человека.
7. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
8. Спорт в высшем учебном заведении, разновидности занятий и их организационная основа.

9. Спорт в свободное время студентов и студенческие спортивные соревнования.
10. Основные мотивационные варианты занятий различными оздоровительными системами и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
11. Виды спорта разностороннего комплексного воздействия на организм занимающихся.
12. Содержание, формы, особенности самостоятельных занятий.
13. Мотивация и организация занятий физическими упражнениями.
14. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
15. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
16. Самоконтроль за физическим развитием, физической подготовленностью и функциональным состоянием организма. Тесты.
17. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма.
18. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Цель и задачи.
19. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание, виды и периодичность.
20. Педагогический контроль, его содержание и виды.
21. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
22. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности
24. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
25. Место ППФП в системе физического воспитания.
26. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
27. Организация, формы ППФП в вузе и методика подбора средств ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.
28. Влияние условий и характер труда на содержание ППФП выпускников данного факультета и института
29. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи.
30. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
31. Методические основы и методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
32. Физическая культура и спорт вне рабочее время.
33. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**Примерные тесты № 1 по дисциплине «Физическая культура и спорт»
для оценки усвоения теоретического раздела**

Тесты №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическая реабилитация;
- В) спорт;
- Г) социализация личности;
- Д) физическая рекреация;

2. В качестве средств физической культуры используются:

- А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- Б) спортивный инвентарь и оборудование;
- Г) учебно- спортивная база;

Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:

А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;

Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;

В) снятие агрессивности;

Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

4. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:

А) комплексность (развитие всех физических качеств);

Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);

В) щадящий режим двигательной активности;

Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);

Д) организация сплочённой физкультурной группы;

5. Обязательна ли разминка перед основной частью занятия физической культурой?

а) желательна;

б) обязательна;

в) не обязательна;

г) не желательна

Тесты №2. Социально-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ:

А) минеральные вещества и вода;

Б) углеводы и жиры;

В) пищевые добавки и растительные сборы;

Г) вещества для повышения функциональной активности человека;

Д) витамины и белки;

2. Показатели тренированности человека это:

А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;

Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;

В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;

Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

3. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:

А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;

Б) гиподинамия и гипертония;

В) гравитационный шок и миозит;

Г) боли в правом подреберье;

Д) «мёртвая точка» и «второе дыхание»;

4. Здоровье это:

А) отсутствие признаков болезни;

Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;

В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;

Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;

Д) хорошее самочувствие;

5. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

А) наследственность;

Б) внешняя среда (экология);

В) здравоохранение;

- Г) образ жизни;
- Д) хорошие материально-бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

Тесты №3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

- А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
- Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
- В) физическими (освещение, шум, температура);
- Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон);
- Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

- А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
- Б) соблюдение санитарно - гигиенических требований;
- В) курение и небольшие дозы алкоголя;
- Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цвет терапия, смех;
- Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

3. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?

- А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости;
- Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д.);
- В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.;
- Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.

4. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:

- А) теоретический
- Б) подготовительный;
- В) соревновательный;
- Г) заключительный;
- Д) переходный.

5. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- А) учебно-спортивная база;
- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;
- Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

Тесты №4. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Спортсмен — это человек, который:

- А) имеет гармоничное телосложение;
- Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
- Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

- А) заключения врача;
- Б) индивидуальных особенностей организма;
- В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- Г) моды, популярности, престижности;
- Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно-сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- А) скоростно-силовые качества;
- Б) быстроту;
- В) выносливость;
- Г) гибкость и ловкость;
- Д) координацию движений.

4. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

- А) отбивание мяча ногой;
- Б) касание мяча дважды подряд;
- В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
- Г) переступание средней линии;
- Д) отбивание мяча головой;

5. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

- А) 400м и 200 м;
- Б) 1000м и 500м;
- В) 3000м и 2000м;
- Г) 3000 м и 2500 м;
- Д) 500 м и 300м.

Программа тестового контроля формируется из программы текущих тестовых контролей по теоретическому разделу. Тестовое задание содержит 36 тестовых вопросов, сформированных из лекционных занятий дисциплины. Студент оценивается по его выбору ответы на вопросы или тестовых заданий по лекциям.

Критерии оценки тестового задания:

- ≤ 50% – 0 баллов
- 51-60% – 15 баллов
- 61 - 70% – 25 баллов
- 71 - 80% – 35 баллов
- 81 - 90% – 45 баллов
- 91 - 100% - 55 баллов

Коллоквиум 1.

1. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
2. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностика.
3. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4. Абсолютные и относительные противопоказания для занятий физическими упражнениями.

Коллоквиум 2.

1. Определение понятия «система физических упражнений».

2. Цель и мотивы выбора видов спорта и систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.
3. Повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта.
4. Понятие о планировании, его виды и содержание.

Структура подготовленности спортсменов или занимающихся одной из систем физических упражнений

Коллоквиум 3.

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
2. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
3. Примерная система контроля ППФП студентов.
- 4.

Коллоквиум 4.

1. Формы, методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
2. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
3. Распространенные профессиональные заболевания специалистов экономического профиля и их предотвращение, и профилактика средствами физической культуры.

Критерии оценивания:

«отлично» - даны исчерпывающие и обоснованные ответы на все поставленные вопросы, при ответах выделялось главное, развернутый ответ без принципиальных ошибок; логически выстроенное содержание ответа; мысли излагались в логической последовательности; показано умение самостоятельно анализировать факты, процессы; полное знание терминологии по данной теме; умение ответить на вопрос без использования индивидуального письменного конспекта.

«хорошо» - даны полные, достаточно обоснованные ответы на поставленные вопросы, при ответах не всегда выделялось главное, отдельные положения недостаточно увязывались с требованиями программы, ответы в основном были краткими, но не всегда четкими.

«удовлетворительно» - даны в основном правильные ответы на все поставленные вопросы, но без должной глубины и обоснования, при ответах на вопросы студент использовал прежний опыт и не применял новые знания, однако, на уточняющие вопросы даны правильные ответы; при ответах не выделялось главное; ответы были многословными, нечеткими и без должной логической последовательности; на отдельные дополнительные вопросы не даны положительные ответы.

«неудовлетворительно» - неполный ответ на вопрос; неполное знание терминологии; наличие некоторых существенных ошибок в изложении основных фактов.

Студент получает зачет при минимальном ответе на оценку удовлетворительно.

