



Федеральное агентство по рыболовству
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Калининградский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «КГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора института

Фонд оценочных средств
(приложение к рабочей программе дисциплины)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

основной профессиональной образовательной программы специалитета
по специальности

10.05.03 ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ

Специализация:

«БЕЗОПАСНОСТЬ ОТКРЫТЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ»

ИНСТИТУТ

цифровых технологий

РАЗРАБОТЧИК

кафедра физической культуры

1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

1.1 Результаты освоения дисциплины

Таблица 1 – Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными компетенциями

| Код и наименование компетенции | Дисциплина | Результаты обучения (владения, умения и знания), соотнесенные с компетенциями/индикаторами достижения компетенции |
|---|------------------------------------|---|
| <p>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Физическая культура и спорт</p> | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека; - принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; - возможности адапционных резервов организма человека; - основные методы физического воспитания и самовоспитания; - принципы здорового образа жизни; основные методы физического воспитания и самовоспитания. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - укреплять свое физическое здоровье, развивать адапционные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека; - развивать адапционные резервы своего организма; - укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - способами и средствами организации здорового образа жизни; - опытом укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания; - навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой. |

1.2 К оценочным средствам текущего контроля успеваемости относятся:

- тестовые задания открытого и закрытого типов;

Промежуточная аттестация в форме зачета проходит по результатам прохождения всех видов текущего контроля успеваемости. В отдельных случаях (при не прохождении всех видов текущего контроля) зачет может быть проведен в виде тестирования.

1.3 Критерии оценки результатов освоения дисциплины

Универсальная система оценивания результатов обучения включает в себя системы оценок: 1) «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»; 2) «зачтено», «не зачтено»; 3) 100 – балльную/процентную систему и правило перевода оценок в пятибалльную систему (табл. 2).

Таблица 2 – Система оценок и критерии выставления оценки

| Система оценок Критерий | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--|---|--|---|
| | 0-40% | 41-60% | 61-80 % | 81-100 % |
| | «неудовлетворительно» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| | «не зачтено» | «зачтено» | | |
| 1 Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов | Обладает частичными и разрозненными знаниями, которые не может научно- корректно связывать между собой (только некоторые из которых может связывать между собой) | Обладает минимальным набором знаний, необходимым для системного взгляда на изучаемый объект | Обладает набором знаний, достаточным для системного взгляда на изучаемый объект | Обладает полнотой знаний и системным взглядом на изучаемый объект |
| 2 Работа с информацией | Не в состоянии находить необходимую информацию, либо в состоянии находить отдельные фрагменты информации в рамках поставленной задачи | Может найти необходимую информацию в рамках поставленной задачи | Может найти, интерпретировать и систематизировать необходимую информацию в рамках поставленной задачи | Может найти, систематизировать необходимую информацию, а также выявить новые, дополнительные источники информации в рамках поставленной задачи |
| 3 Научное осмысление изучаемого явления, процесса, объекта | Не может делать научно корректных выводов из имеющихся у него сведений, в состоянии проанализировать только некоторые из имеющихся у него сведений | В состоянии осуществлять научно корректный анализ предоставленной информации | В состоянии осуществлять систематический и научно корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные задачи данные | В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче данные, предлагает |

| Система оценок Критерий | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|--|--|
| | 0-40% | 41-60% | 61-80 % | 81-100 % |
| | «неудовлетворительно» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
| | «не зачтено» | «зачтено» | | |
| | | | | новые ракурсы поставленной задачи |
| 4 Освоение стандартных алгоритмов решения профессиональных задач | В состоянии решать только фрагменты поставленной задачи в соответствии с заданным алгоритмом, не освоил предложенный алгоритм, допускает ошибки | В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом | В состоянии решать поставленные задачи в соответствии с заданным алгоритмом, понимает основы предложенного алгоритма | Не только владеет алгоритмом и понимает его основы, но и предлагает новые решения в рамках поставленной задачи |

1.4 Оценивание тестовых заданий закрытого типа осуществляется по системе зачтено/не зачтено («зачтено» – 41-100% правильных ответов; «не зачтено» – менее 40 % правильных ответов) или пятибалльной системе (оценка «неудовлетворительно» - менее 40 % правильных ответов; оценка «удовлетворительно» - от 41 до 60 % правильных ответов; оценка «хорошо» - от 61 до 80% правильных ответов; оценка «отлично» - от 81 до 100 % правильных ответов).

Тестовые задания открытого типа оцениваются по системе «зачтено/не зачтено». Оценивается верность ответа по существу вопроса, при этом не учитывается порядок слов в словосочетании, верность окончаний, падежи.

2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Компетенция УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Задания открытого типа:

1. Совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование людей, а также сам процесс деятельности людей в этой области - это _____.

Ответ: физическая культура

2. Ответственность за невыполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (контрольных упражнений и заданий) несет _____.

Ответ: занимающийся (студент, обучающийся)

3. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Ответ: **здоровье**

4. Силовое троеборье, включающее жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах и становую тягу, это _____.

Ответ: **пауэрлифтинг**

5. Нарушение осанки при боковом искривлении позвоночника.

Ответ: **сколиоз**

6. Год основания первых Олимпийских игр древности (до нашей эры).

Ответ: **776**

7. Год проведения первых Олимпийских игр современности

Ответ: **1896**

8. Четырехлетний период между Олимпийскими играми

Ответ: **олимпиада**

9. Год олимпиады, в который проводятся летние олимпийские игры.

Ответ: **В первый**

10. Знаменитый ученый Древней Греции, который победил на Олимпийских играх в соревнованиях по кулачному бою.

Ответ: **Пифагор**

11. Олимпийский вид многоборья, включающий в себя непрерывное, последовательное прохождение дистанции в плавании, на велосипеде, в беге

Ответ: **триатлон**

12. Прибор для измерения уровня развития физической силы

Ответ: **динамометр**

13. _____ тела рассчитывается по формуле: вес (кг) разделить на квадрат роста в метрах.

Ответ: **индекс*массы***

14. Рассчитайте жизненный индекс, если ЖЕЛ=4500 мл, а вес субъекта 80 кг (до целых значений).

Ответ: 56

15. Привычное положение тела, стоя, сидя и во время ходьбы

Ответ: Осанка

16. Рассчитайте сколько игр нужно провести по круговому способу проведения соревнований если в них участвуют 10 команд.

Ответ: 45

17. При каких отягощениях в процентах от максимального происходит наибольший прирост силы: _____ % и более.

Ответ: 90

18. Русская национальная игра (вид спорта) с битой.

Ответ: лапта

19. Приспособление организма к воздействиям внешней среды называется _____.

Ответ: закаливание

20. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется _____.

Ответ: гибкость

21. Бег по пересечённой местности обозначается как _____.

Ответ: кросс

22. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в спортивной _____.

Ответ: классификации

23. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как _____.

Ответ: допинг

Тестовые задания закрытого типа

24. Определите последовательность частей занятий физическими упражнениями

- 1 Основная часть
- 2 Заключительная часть
- 3 Разминка

Ответ: 3,1,2

25. Установите соответствие между определением и названием физического качества

- | | | | |
|---|--|---|--------------|
| 1 | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий | А | Гибкость |
| 2 | Способность человека совершать двигательное действие за минимальный промежуток времени | Б | Выносливость |
| 3 | Способность человека выполнять работу заданной интенсивности длительное время | В | Сила |
| 4 | Способность человека выполнять двигательное действие по максимальной амплитуде | Г | Быстрота |

Ответ: 1В, 2Г, 3Б, 4А

26. Установите соответствие между названием вида двигательной активности (вида спорта) и его направленностью

- | | | | |
|---|------------------|---|-----------------------------------|
| 1 | Пауэрлифтинг | А | Упражнение на быстроту |
| 2 | Стретчинг | Б | Упражнения на выносливость |
| 3 | Триатлон | В | Силовые упражнения |
| 4 | Спринтерский бег | Г | Сложно координационный вид спорта |
| 5 | Фигурное катание | Д | Упражнения на развитие гибкость |

Ответ: 1В, 2Д, 3Б, 4А, 5Г

27. Укажите три педагогических средства восстановления.

- 1 Правильное сочетание нагрузки и отдыха во время тренировки

- 2 Внушение, сон-отдых (самовнушенный сон)
- 3 Сбалансированное питание, витаминизация
- 4 Чередование занятий с разной тренировочной нагрузкой с активным отдыхом
- 5 Физиотерапия и бальнеологии (гидротерапия, электро-свето-теплотерапевтические процедуры, аэризация, горный и южный морской климат и)
- 6 Разнообразие условий занятий
- 7 Аутогенная тренировка
- 8 Фармакологические средства
- 9 Исключением отрицательных эмоций

Ответ: 1,4,6

27. Укажите три психологических средства восстановления.

- 1 Правильное сочетание нагрузки и отдыха во время тренировки
- 2 Внушение, сон-отдых (самовнушенный сон)
- 3 Сбалансированное питание, витаминизация
- 4 Чередование занятий с разной тренировочной нагрузкой с активным отдыхом
- 5 Физиотерапия и бальнеологии (гидротерапия, электро-свето-теплотерапевтические процедуры, аэризация, горный и южный морской климат и)
- 6 Разнообразие условий занятий
- 7 Аутогенная тренировка
- 8 Фармакологические средства
- 9 Исключением отрицательных эмоций

Ответ: 2,7,9

28. Укажите три медико-биологических средства восстановления.

- 1 Правильное сочетание нагрузки и отдыха во время тренировки
- 2 Внушение, сон-отдых (самовнушенный сон)
- 3 Сбалансированное питание, витаминизация
- 4 Чередование занятий с разной тренировочной нагрузкой с активным отдыхом
- 5 Физиотерапия и бальнеологии (гидротерапия, электро-свето-теплотерапевтические процедуры, аэризация, горный и южный морской климат и)
- 6 Разнообразии условий занятий
- 7 Аутогенная тренировка
- 8 Фармакологические средства
- 9 Исключением отрицательных эмоций

Ответ: 3,5,8

29. Совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование людей, а также сам процесс деятельности людей в этой области это...

1. Физическая культура

2. Физическая рекреация
3. Физическое воспитание
- 4) Физическая реабилитация

30. Составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

1. физическое воспитание
2. физическая рекреация

3. спорт

4. физическая реабилитация

31. Оптимальная частота занятий физическими упражнениями в массовой физической культуре

1. 1 раз в неделю
- 2. 2-4 раза в неделю**
3. 5-6 раз в неделю
4. 7 раз в неделю

32. Кратковременные сеансы упражнений, вводимые преимущественно в качестве факторов активного отдыха, в интервалах, специально выделяемых в процессе труда или учёбы

1. Вводная гимнастика

2. Физкультпауза

3. Утренняя гимнастика

4. Прикладная подготовка

33. Перечислите виды спорта, в которых играют битой

1. Бейсбол

2. Хоккей с шайбой

3. Крикет

4. Лапта

34. Назовите виды спорта, в которых для передвижения используется доска (несколько вариантов ответа)

1 Скейтбординг

2. Сёрфинг

3. Софтбол

4. Сноуборд

3 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ, КУРСОВУЮ РАБОТУ/КУРСОВОЙ ПРОЕКТ

Данный вид контроля по дисциплине не предусмотрен учебным планом.

4 СВЕДЕНИЯ О ФОНДЕ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ И ЕГО СОГЛАСОВАНИИ

Фонд оценочных средств для аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» представляет собой компонент основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем. Специализация: «Безопасность открытых информационных систем».

Преподаватель-разработчик –Зайцева В.Ф., к.п.н.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен заведующим кафедрой физической культуры

Заведующий кафедрой



А.А. Зайцев

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен методической комиссией института цифровых технологий (протокол №5 от 29 августа 2024 г).

Председатель методической комиссии



О.С. Витренко