



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института

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

основной профессиональной образовательной программы бакалавриата  
по направлению подготовки  
**38.03.01 ЭКОНОМИКА**

Профиль программы  
**«ИНЖЕНЕРНАЯ ЭКОНОМИКА»**

ИНСТИТУТ  
РАЗРАБОТЧИК

отраслевой экономики и управления  
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><u>Знать:</u> определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека; возможности адаптационных резервов организма человека; методы и средства восстановления физической работоспособности</p> <p><u>Уметь:</u> укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств; составлять комплексы упражнений в режиме труда и отдыха на производстве</p> <p><u>Владеть:</u> способами и средствами организации здорового образа жизни; опытом укрепления своего физического здоровья; навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой; навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий</p>

1.2 К оценочным средствам текущего контроля успеваемости относятся:

- тестовые задания открытого и закрытого типов.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который выставляется по результатам прохождения всех видов текущего контроля успеваемости. При необходимости тестовые задания закрытого и открытого типов могут быть использованы для проведения промежуточной аттестации.

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»		
<b>1 Системность и полнота знаний в отношении изучаемых объектов</b>	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
<b>2 Работа с информацией</b>	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
<b>3. Научное осмысление изучаемого явления, процесса, объекта</b>	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 задаче данные	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче данные, предлагает новые

				ракурсы поставленной задачи
<b>4. Освоение стандартных алгоритмов решения профессиональных задач</b>	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

## 2 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

### Тестовые задания закрытого 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...

**1. Физическая культура**

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

2) 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

3) 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

4) 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

5) Перечислите виды спорта, в которых играют битой

**1. Бейсбол**

2. Хоккей с шайбой

**3. Крикет**

**4. Лапта**

7) Назовите виды спорта, в которых для передвижения используется доска.

**1 Скейтбординг**

**2. Сёрфинг**

3. Софтбол

**4. Сноуборд**

б) 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**

8) 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**

**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. В какой год Олимпиады 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. Определите последовательность частей занятий физическими упражнениями

1	<b>Основная часть</b>
2	<b>Заключительная часть</b>
3	<b>Разминка</b>

**Ответ: 3,1,2**

13. Прибор для измерения уровня развития физической силы

**Ответ: Динамометр**

14. \_\_\_\_\_ тела рассчитывается по формуле: вес (кг) разделить на квадрат роста в метрах.

**Ответ: индекс\*массы\***

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

**Ответ: 56**

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

**Ответ: Осанка**

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

**Ответ: 45**

18. 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**

19. 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**

20. 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	Разнообразие условий занятий
7	Аутогенная тренировка
8	Фармакологические средства
9	Исключением отрицательных эмоций

**Ответ: 3,5,8**



21. При каких отягощениях в процентах от максимального происходит наибольший прирост силы: \_\_\_\_\_ % и более.

**Ответ: 90**

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

**Ответ: Лапта**

#### **4 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ, КУРСОВУЮ РАБОТУ/КУРСОВОЙ ПРОЕКТ**

Данный вид контроля по дисциплинам модуля не предусмотрен учебным планом.

#### **5 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 бакалавриата по направлению 38.03.01 Экономика, профиль программы Инженерная экономика.

Преподаватель-разработчик – к.п.н. Зайцева Виктория Федоровна.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физической культуры (протокол № 8 от 13.05.2024 г.).


Заведующий кафедрой



\_\_\_\_\_ А.А. Зайцев

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен заведующим кафедрой экономики и финансов (протокол № 9 от 14.05.2024).

Заведующий кафедрой



\_\_\_\_\_ А. Г. Мнаçаканян

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен методической комиссией ИНОТЭКУ (протокол № 5 от 20.05.2024).

Фонд оценочных средств актуализирован, рассмотрен и одобрен методической комиссией ИНОТЭКУ (протокол № 8 от 28.08.2024).

Председатель методической комиссии



\_\_\_\_\_ И. А. Крамаренко