



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 бакалавриата  
по направлению подготовки  
**15.03.01 МАШИНОСТРОЕНИЕ**

Профиль программы  
**ТЕХНОЛОГИИ, ОБОРУДОВАНИЕ И АВТОМАТИЗАЦИЯ  
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫХ ПРОИЗВОДСТВ**

ИНСТИТУТ  
РАЗРАБОТЧИК

агроинженерии и пищевых систем  
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"> <li>- определение основных категорий и понятий, характеризующих физическое здоровье и здоровый образ жизни человека; основы законодательства о физической культуре и спорте; основы физического здоровья человека;</li> <li>- принципы здорового образа жизни человека; основные методы физического воспитания и самовоспитания; возможности укрепления здоровья человека;</li> <li>- возможности адаптационных резервов организма человека;</li> <li>- основные методы физического воспитания и самовоспитания;</li> <li>- принципы здорового образа жизни; основные методы физического воспитания и самовоспитания.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека;</li> <li>- развивать адаптационные резервы своего организма;</li> <li>- укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li> </ul> <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами и средствами организации здорового образа жизни;</li> <li>- опытом укрепления своего физического здоровья; демонстрирует применение основных методов физического воспитания и самовоспитания;</li> <li>- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой.</li> </ul>

1.2 К оценочным средствам текущего контроля успеваемости относятся:

- тестовые задания открытого и закрытого типов;
- задания по контрольной работе (для заочной формы обучения).

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	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>0-40%</b>	<b>41-60%</b>	<b>61-80 %</b>	<b>81-100 %</b>
	<b>«неудовлетворительно»</b>	<b>«удовлетворительно»</b>	<b>«хорошо»</b>	<b>«отлично»</b>
	<b>«не зачтено»</b>	<b>«зачтено»</b>		
<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 полной 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 задачи данные	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче

Система оценок  Критерий	2	3	4	5
	0-40%	41-60%	61-80 %	81-100 %
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
				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

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 Разнообразие 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**

Учебным планом по дисциплине для студентов заочной формы обучения предусмотрено выполнение контрольной работы.

Положительная оценка «зачтено» выставляется в зависимости от полноты раскрытия темы и объема, представленного в контрольной работе материала, а также степени его усвоения, которая выявляется при ее защите (умение использовать при ответе на вопросы научную терминологию, лингвистически и логически правильно отвечать на вопросы по проработанному материалу).

Типовые задания для выполнения контрольной работы приведены ниже:

1. Физическая культура студентов как целостная система

2. Основные функции физической культуры
3. Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на развитие опорно-двигательного аппарата
4. Кровеносная система. Влияние физических упражнений на развитие кровеносной системы
5. Сердечно-сосудистая система. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой системы
6. Дыхательная система. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы
7. Нервная система. Влияние физических упражнений на развитие нервной системы
8. Студенческий спорт (история, современность)
9. Студенческие спортивные игры (Универсиады)
10. Классификация видов спорта
11. Танцевальные виды спорта (характеристика)
12. Силовые виды спорта (характеристика)
13. Восточные гимнастики и единоборства (характеристика)
14. Игровые виды спорта (характеристика)
15. Пляжные виды спорта. Основные особенности
16. Многоборья (характеристика)
17. Зимние олимпийские виды спорта (характеристика)
18. Физическая культура в рабовладельческом государстве
19. Сравнительная характеристика спартанской, афинской и римской систем физического воспитания
20. Государственные системы физического воспитания
21. Олимпийские игры древности
22. Олимпийские игры современности
23. Олимпийская атрибутика
24. Теории старения
25. Теории продления жизни
26. Теория ортобиоза
27. Рациональное питание, основные принципы. Диеты: за и против
28. Алкоголь и спорт
29. Наркотики и спорт
30. Теория стресса. Методы снятия стресса

31. Закаливание. Основные принципы и методики закаливания

32. Структура занятий по физической культуре. Обоснование очередности выполнения упражнений

#### **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 бакалавриата по направлению подготовки 15.03.01 «Машиностроение» (профиль «Технологии, оборудование и автоматизация машиностроительных производств»).

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 и.о. заведующего кафедры инжиниринга технологического оборудования.

И.о. заведующего кафедрой



С.Б. Перетятко

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен методической комиссией института агроинженерии и пищевых систем (протокол № 07 от 27 августа 2024 г).

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_



М.Н. Альшевская