



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

УТВЕРЖДАЮ
Начальник УРОПСИ



Фонд оценочных средств
(приложение к рабочей программе модуля)
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета
по направлениям и специальностям
в Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота

ИНСТИТУТ

Морской

РАЗРАБОТЧИК

Кафедра физической культуры,
секция физической культуры и спорта

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	Результаты обучения, соотнесенные с компетенциями
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать:</u> - 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 адаптационных резервов организма человека; - основные методы физического воспитания и самовоспитания; - принципы здорового образа жизни; основные методы физического воспитания и самовоспитания. <u>Уметь:</u> - укреплять свое физическое здоровье, развивать адаптационные резервы своего организма; логично и аргументировано представить необходимость здорового образа жизни человека; - развивать адаптационные резервы своего организма; - укреплять свое физическое здоровье; интерпретировать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. <u>Владеть:</u> - 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 с ключами правильных ответов;

- задания по контрольной работе (в соответствии с учебным планом заочной формы).

К оценочным средствам для промежуточной аттестации относятся:

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

Заключительная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта. К зачёту допускаются курсанты (студенты), положительно аттестованные по результатам текущего контроля и учета посещаемости теоретического лекционного курса модуля дисциплины (для очной формы), задания по методико-практической и контрольной работе (по заочной форме обучения).

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 полной 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

Система оценок Критерий	2	3	4	5
	0-40%	41-60%	61-80 %	81-100 %
	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
	«не зачтено»	«зачтено»		
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 задаче данные	В состоянии осуществлять систематический и научно-корректный анализ предоставленной информации, вовлекает в исследование новые релевантные поставленной задаче данные, предлагает новые ракурсы поставленной задаче
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

Таблица 3 – Шкала оценивания реферативных и контрольных работ

	Минимально-раскрытый ответ «Не зачтено»	Полный раскрытый ответ «Зачтено»
Раскрытие материала	Материал не раскрыт, теоретические сведения освещены формально. Комплекс ОРУ составлен на низком методическом уровне. Без соблюдения требований к описанию упражнений и методических указаний.	В целом все разделы реферативной работы по теме раскрыты и соблюдены. Приведены примеры использования знаний модуля, учитывая компетенции-направления подготовки. Описание комплекса ОРУ составлено на достаточно высоком уровне с привлечением дополнительных источников.
Оформление работы	Работа представлена с многочисленными недочетами в оформлении, ошибками в представляемой информации. Не использованы современные информационные технологии.	Работа выполнена согласно требованиям оформления реферативных работ, в соответствии с методическими указаниями преподавателя. Широко используется иллюстративный материал в виде рисунков, таблиц и др., а также печатные и электронные ресурсы

	Минимально-раскрытый ответ «Не зачтено»	Полный раскрытый ответ «Зачтено»
Ответы на вопросы	Студент обнаруживает незнание большей части материала. Нет ответов на простые, не сложные вопросы по теме.	Ответы на вопросы полные, дает правильное определение основных понятий, с приведением примеров и пояснений.

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

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

Тестовые задания закрытой формы:

1. Физическая культура представляет собой ...

Варианты ответов:

- а) определенную часть культуры человека;**
- б) учебную активность;
- в) культуру здорового духа и тела.

2. Организация, руководящая современным олимпийским движением ...

Варианты ответов:

- а) Организация объединенных наций;
- в) Международный олимпийский комитет;**
- г) Международная олимпийская академия.

3. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые ...

Варианты ответов:

- а) выиграли Олимпийские игры;**
- б) были судьями на Олимпийских играх;
- в) были меценатами для Олимпийских игр.

4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

Варианты ответов:

- а) записках Древней Трои;
- б) олимпийской Хартии;**
- в) олимпийском Слове.

5. Отличительным признаком физической культуры является ...

Варианты ответов:

- а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений;**
- б) использование природных сил для восстановления организма;
- в) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

6. Сердечно-сосудистая система состоит: ...

Варианты ответов:

- а) из мышц;
- б) из сердца и кровеносных сосудов;**
- в) крови и лимфы.

7. Общее количество крови у взрослого человека...

Варианты ответов:

- а) 3-4 литра;
- б) 4-5 литров;**
- в) 2-3 литра.

8. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране...

Варианты ответов:

- а) 1944г;
- б) 1976г;
- в) 1980г.**

Тестовые задания открытой формы:

9. Физическая культура – это часть...

Ответ: человеческой культуры.

10. Физическая подготовленность характеризуется уровнем развития...

Ответ: физических качеств

11. Главной причиной нарушения осанки является...

Ответ: слабость мышц

12. Древнейшей формой организации физической культуры являются...

Ответ: игры

13. К основным средствам закаливания относится...

Ответ: воздух, вода, солнечные лучи

14. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

Ответ: гимнастика

15. Главной причиной ... является малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза

Ответ: нарушения осанки

16. Слово “фитнес” (от англ. “fitness”) дословно означает...

Ответ: соответствие, пригодность

17. Процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды называется

Ответ: адаптацией

18. Так называемое ... наступает, когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода

Ответ: “второе дыхание”

19. После длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений...

Ответ: не следует

20. ... - это способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности

Ответ: Двигательные физические способности

21. Упражнения, подобранные в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется ...

Ответ: комплекс

22. Физическая культура представляет собой...

Ответ: область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье

23. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется...

Ответ: выносливость

24. Основное значение витаминов для организма человека ... для многих химических процессов в организме

Ответ: катализаторами

25. Запасы углеводов особенно интенсивно используются вовремя ...

Ответ: умственной деятельности.

26. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего их...

Ответ: их содержанием

27. Двигательное умение – это...

Ответ: уровень владения двигательным действием

28. Мышечная система включает около ... мышц.

Ответ: 600

29. Одним из основных физических качеств является...

Ответ: сила

30. Физическое качество, которое развивается при длительном беге в медленном темпе...

Ответ: выносливость

2.2 Тестовые задания для оценки освоения тем дисциплины «физической культуры и спорта» **очной формы обучения**

Тема 1. Основы совершенствования физических качеств

Вариант 1

1. Физическое совершенство это ...

Варианты ответов:

а) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей;

б) это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма;

в) определенная величина воздействия физических сил на организм занимающихся.

2. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

Варианты ответов:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший

в) способность человека быстро набирать скорость.

Вариант 2

1. Совокупность функциональных изменений в организме, происходящих в переходный период от состояния покоя к активной деятельности, называется ...

Варианты ответов:

а) вработыванием

б) привыканием;

в) равновесием.

2. Для развития силы используют упражнения ...

Варианты ответов:

а) при использовании упражнений 70% - 90% от максимального;

б) при отягощениях в 20% от максимального;

в) на фоне не полного восстановления после нагрузки.

Вариант 3

1. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Поддерживающий режим вызывает следующее частоту сердечных сокращений ...

Варианты ответов:

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

2. Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это ...

Варианты ответов:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

3. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

Варианты ответов:

а) физическую подготовленность студента;

б) физиологическую подготовленность студента;

в) психическую подготовленность студента.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Вариант 1

1. Комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления – это ...

Варианты ответов:

а) восстановительная гимнастика;

б) утренняя гимнастика;

в) производственная гимнастика.

2. Термин, соответствующий игровой и соревновательной деятельности и подготовке к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов

Варианты ответов:

а) спорт;

б) физическое воспитание;

в) духовное воспитание.

Вариант 2

1. Производственная гимнастика – это ...

Варианты ответов:

а) специальное оборудование и тренажеры;

б) упражнения для тех органов и систем, которые принимали участия в процессе труда;

в) физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний

2. Самая короткая форма производственной гимнастики, продолжительностью 20-30 с. – это ...

Варианты ответов:

- а) физкультурная минутка;**
- б) физкультура активного отдыха;
- в) микрофизкультура.

Вариант 3

1. Цель профессионально-прикладной физической подготовки ...

Варианты ответов:

- а) иметь представление о предстоящей профессии;
- б) подготовиться к нормам ГТО;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности.**

2. Обязательным тестом по ОФП студентов является ...

Варианты ответов:

- а) бег на 100 м;**
- б) прыжки в длину с места;
- в) приседание на одной ноге;

Тема 3. Врачебный педагогический контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.

Вариант 1

1. Жизненная емкость легких – это ...

Варианты ответов:

- а) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;**
- в) разница между вдохом и выдохом.

2. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем ...

Варианты ответов:

- а) 70 ударов;**
- б) 40 ударов;
- в) 80 ударов.

Вариант 2

1. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу ...

Варианты ответов:

- а) пробы Штанге;
- б) методу К.Купера;**
- в) пробы Генчи.

2. К субъективным данным самоконтроля относится ...

- а) частота сердечных сокращений;**

- б) давление;
- в) самочувствие.**

Вариант 3

1. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является ...

Варианты ответов:

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;**
- в) самочувствие.

2. Дневник самоконтроля нужен для ...

Варианты ответов:

- а) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;**
- б) контроля субъективных показателей;
- в) фиксации достижений в учебе.

3. В дневнике самоконтроля фиксируется ...

Варианты ответов:

- а) количество выпитой жидкости за день;
- б) частота сердечных сокращений до, вовремя и после занятий;**
- в) расписание учебных занятий.

Тема 4. Методы и средства восстановления физической работоспособности. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний.

Вариант 1

1. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это ...

Варианты ответов:

- а) режим дня;**
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

2. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся ...

Варианты ответов:

- а) паровая и суховоздушная бани;**
- б) солнечные ванны;
- в) закаливание.

3. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип ...

Варианты ответов:

- а) активного отдыха;**
- б) пассивного отдыха;
- в) аутотренинг.

Вариант 2

1. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха-это принцип

...

Варианты ответов:

а) доступности;

б) динамичности;

в) систематичности.

2. Целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично, или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий называется ...

Варианты ответов:

а) спорт;

б) физическая рекреация;

в) двигательная реабилитация.

3. Система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения называется ...

Варианты ответов:

а) диспансерное наблюдение;

б) педагогическое;

в) психологическое.

Вариант 3

1. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой ...

Варианты ответов:

а) 3 - 4 часа в неделю;

б) 8 - 12 часов в неделю;

в) 14 - 16 часов в неделю.

2. Основными средствами физического воспитания является ...

Варианты ответов:

а) учебные занятия;

б) физические упражнения;

в) средства закаливания.

3. Эффективное средство восстановления работоспособности –это ...

Варианты ответов:

а) массаж, контрастный душ;

б) гигиена одежды и обуви;

в) здоровый образ жизни.

Тема 5. Семейное физического воспитания и его основы. Рациональное питание. Особенности физического состояние женского организма.

Вариант 1

1. Назовите элементы здорового образа жизни ...

Варианты ответов:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

2. Основным источником энергии для мышечного волокна являются ...

Варианты ответов:

а) жиры;

б) углеводы;

в) белки.

3. Недостаток двигательной активности людей называется ...

Варианты ответов:

а) гипертонией;

б) гипердинамией;

в) гиподинамией.

Вариант 2

1. Суточная потребность "человека в воде составляет ...

Варианты ответов:

а) 5 литров;

б) 3 литра;

в) 2,5 литра.

2. Брадикардия – это ...

Варианты ответов:

а) аритмия;

б) редкий пульс;

в) учащенный пульс.

Вариант 3

1. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

Варианты ответов:

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

2. Продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта, должна быть ...

Варианты ответов:

а) не менее 30 минут;

б) более 5 часов;

в) не более 10 минут.

Тема 6. Организация физкультурно-спортивных мероприятий по физической культуре. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Вариант 1

1. Структура спортивной классификации предусматривает ...

Варианты ответов:

а) присвоение спортивных разрядов и званий;

б) занять определенное место на соревнованиях;

в) добиться определенного количества побед.

2. В какой части занятия решается задача формирования жизненно необходимых и спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств, занимающихся

Варианты ответов:

а) в подготовительной;

б) в основной;

в) в заключительной.

3. В какое учебное отделение распределяются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе

Варианты ответов:

а) в основное;

б) в спортивное отделение;

в) специальное.

Вариант 2

1. О возрождении комплекса ГТО в России в современном формате выступил с инициативой ...

Варианты ответов:

а) руководство страны и региональные руководители;

б) президент РФ;

в) министерство спорта Российской Федерации.

2. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ...

Варианты ответов:

а) добровольность и доступность;

б) равноправие женщин и мужчин;

в) экономичность.

Вариант 3

1. Структура спортивной классификации предусматривает ...

Варианты ответов:

а) присвоение спортивных разрядов и званий;

б) занять определенное место на соревнованиях;

в) добиться определенного количества побед.

2. В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов ...

Варианты ответов:

- а) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках;
- б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике;
- в) чемпион Олимпийских игр по плаванию.**

2.3 Тестовые задания для оценки освоения тем дисциплины «физической культуры и спорта» заочной формы обучения

Вариант 1

1. Олимпийский девиз ...

Варианты ответов:

- а) «Быстрее, выше, сильнее!»;**
- б) «Дальше к вершинам!»
- в) «Сильные, ловкие, смелые!»

2. Знаменитый математик Древней Греции, победивший в кулачном бою – это ...

Варианты ответов:

- а) Архимед;
- б) Пифагор;**
- в) Диоген.

3. Когда в России впервые стали применяться физические упражнения в системе обучения солдат и офицеров ...

Варианты ответов:

- а) при Екатерине II;
- б) при Петре I;**
- в) при Александре I.

4. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта ...

Варианты ответов:

- а) легкая атлетика;
- б) баскетбол;
- в) аэробика.**

5. Первые Олимпийские игры современности были проведены ...

Варианты ответов:

- а) 1896 в Греции;**
- б) 1734 в Риме;
- в) 1900 в Китае.

6. Процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды называется

...

Варианты ответов:

- а) вработыванием;
- б) адаптацией;**

в) синхронизацией.

7. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующаяся временным снижением работоспособности, называется ...

Варианты ответов:

- а) состоянием активной деятельности;
- б) «мертвой точкой»;
- в) утомлением.**

8. С какой направленностью была физическая культура рабовладельческого общества

...

Варианты ответов:

- а) воспитательной;
- б) военной и оздоровительной;**
- в) образовательной.

9. Двигательное умение – это ...

Варианты ответов:

- а) уровень владения знаниями о движениях;
- б) уровень владения двигательным действием;**
- в) уровень владения тактической подготовкой.

10. Одним из основных физических качеств является ...

Варианты ответов:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила.**

11. В средние века дама должна была уметь ...

Варианты ответов:

- а) ездить верхом, играть в мяч;**
- б) участвовать в рыцарских турнирах;
- в) судить рыцарские поединки.

12. Особенностью римской культуры являются ...

Варианты ответов:

- а) гладиаторские бои;**
- б) занятия фехтованием;
- в) панкратион.

Вариант 2

1. Важнейшая предпосылка возникновения физической культуры ...

Варианты ответов:

- а) потребность человека в двигательной деятельности;**

б) трудовая деятельность первобытного человека, потребности общества и условия существования;

в) развитие мышления человека, формирование системы символов и знаков.

2. В средние века спортивные соревнования представляли собой ...

Варианты ответов:

а) игру в гольф;

б) рыцарские турниры;

в) осаду замка.

3. Важнейшей особенностью физической культуры и физического воспитания в середине века является ...

Варианты ответов:

а) феодальный строй;

б) соотношение традиций античного мира и полупервобытного общества;

в) физическое воспитание имеет ярко-выраженный сословный характер.

4. Гомеостаз – это ...

Варианты ответов:

а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;

б) постоянство внутренней среды организма;

в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

5. Большой круг кровообращения начинается от ...

Варианты ответов:

а) левого желудочка;

б) левого предсердия;

в) правого желудочка.

6. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через стенки...

Варианты ответов:

а) артерий;

б) капилляров;

в) венозных сосудов.

7. Мышечный насос – это ...

Варианты ответов:

а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;

б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;

в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

8. Систолическое давление создается вовремя ...

Варианты ответов:

- а) сокращения предсердий;
- б) сокращения желудочков;**
- в) общей паузы.

9. Основным источником энергии для мышечного волокна являются ...

Варианты ответов:

- а) жиры;
- б) углеводы;**
- в) белки.

10. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно ...

Варианты ответов:

- а) 100/60 мм рт ст;
- б) 120/70 мм рт ст;**
- в) 140/90 мм рт ст.

11. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями ...

Варианты ответов:

- а) не изменяются;
- б) уменьшаются;
- в) увеличиваются.**

12. Артериальная кровь – это кровь, ...

Варианты ответов:

- а) насыщенная углекислым газом;
- б) протекающая по артериям;
- в) насыщенная кислородом.**

Вариант 3

1. Главное правило полноценного питания не менее ...

Варианты ответов:

- а) одного раза в день;
- б) 2 - 3 раза в день;
- в) 3-4 раза в день;**

2. Временное снижение работоспособности принято называть ...

Варианты ответов:

- а) усталостью;
- б) напряжением;**

в) утомлением.

3. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором женщины уделяют занятиям физической культурой ...

Варианты ответов:

- а) 6-10 часов;**
- б) 8 - 12 часов;
- в) 14 - 16 часов.

4. Мышечная система включает около ...

Варианты ответов:

- а) 400 мышц;
- б) 600;**
- б) 300.

5. Одним из основных физических качеств является ...

Варианты ответов:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила.**

6. При длительном беге в медленном темпе какое развивается физическое качество

Варианты ответов:

- а) сила;
- б) выносливость;**
- в) быстрота.

7. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости ...

Варианты ответов:

- а) легкая атлетика,
- б) гимнастика**
- в) современное пятиборье.

8. Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя ...

Варианты ответов:

- а) подвижных и спортивных игр;**
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

9. Назовите основные физические качества ...

Варианты ответов:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость.

10. Особенностью римской культуры являются ...

Варианты ответов:

- а) гладиаторские бои;**
- б) занятия фехтованием;
- в) панкратион.

11. Одним из основных физических качеств является ...

Варианты ответов:

- а) внимание;
- б) работоспособность;
- в) сила.**

12. В средние века дама должна была уметь ...

Варианты ответов:

- а) ездить верхом, играть в мяч;**
- б) участвовать в рыцарских турнирах;
- в) судить рыцарские поединки.

3 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ НА КОНТРОЛЬНУЮ РАБОТУ, КУРСОВУЮ РАБОТУ/КУРСОВОЙ ПРОЕКТ, РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКУЮ РАБОТУ

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

Типовые задания контрольной работы для студентов заочной формы обучения.

Контрольная работа №1

История физической культуры и спорта: основные научные проблемы и перспективы развития.

Цель. Овладение знанием об научных проблемах и перспективах развития областей знаний, соответствующих специальной подготовке, их взаимосвязь со смежными областями.

Задачи. Овладеть основными понятиями и методами, используемыми в курсе История физической культуры и спорта (ИФК и С)

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

- ИФК и С;
- Законы и нормативные акты, связанные с ИФК и С;
- Цели и задачи дисциплины ИФК и С;
- Место данного курса в системе дисциплин учебного плана (в том числе спортивно-педагогических и общетеоретических, приобщающих личность к ценностям ФКи С).

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

*Контрольная работа №2***История физической культуры и спорта: основные объекты, явления и процессы, связанные с физическим воспитанием и спортивной подготовкой.**

Цель. Овладение знаниями об основных объектах, явлениях и процессах, связанных с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, овладеть методами психологопедагогической и научно-методической деятельности.

Задачи. Овладение знаниями о доклассовых формах воспитания и образования средствами физической культуры и спорта, становлении и первоначальном развитии отечественной и зарубежной систем физического воспитания и военно-физической подготовки.

Учебное задание. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

Классовые системы физического воспитания;

Научные представления о физической готовности человека к деятельности;

Древнейшие мифы народов мира, в содержании, которых отражены игры и физические упражнения людей родового общества.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

*Контрольная работа №3***Древний мир: основные этапы развития систем физического воспитания и спорта развития мировой культуры.**

Цель. Овладение знаниями об основных этапах развития систем физического воспитания и спорта в контексте развития мировой культуры.

Задачи. Научиться ориентироваться в периодизации античных цивилизаций (выделять эпохи, периоды и этапы развития физической культуры и спорта в Древней Греции, Древнем Риме, других древнейших цивилизаций).

Учебное задание.

Закрепить материал об особенностях развития игр и физических упражнений в эпоху распада родового строя у народов, проживающих на территориях Западной и Восточной Римской империи.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

Контрольная работа №4

Древний мир: роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально – экономическому развитию общества.

Цель. Овладения знанием о роли и месте физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества.

Задачи. Овладеть технологией интерпретации гуманитарно-направленного физического воспитания в городах-полисах Древней Греции.

Учебное задание. Оценить эффективность исторического опыта использования средств физической культуры и спорта.

Раскрыть основные различия в системах физического воспитания Спарты и Афин, выделяя общеэллинские агоны в языческих празднествах (достижения спартиатов, афинян и их союзников на Панафинейских Олимпийских и других играх); причины кризиса их систем физической культуры и спорта.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

Контрольная работа №5

Древний мир: основные этапы развития систем физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры.

Цель. Овладение знанием об основных этапах развития систем физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры.

Задачи. Изучить особенности развития физической культуры и спорта у афинян, спартанцев, римлян, проанализировать формы, средства и методические приемы обучения и воспитания подрастающих поколений античности; охарактеризовать труды античных врачей скульпторов и поэтов, историков и ораторов, философов и художников, в которых так или иначе отражено состояние физической культуры и спорта в ту эпоху.

Учебное задание. Определить и сопоставить дидактические системы в физическом воспитании и спорте античности, указать причины кризиса физической культуры и спорта в Древней Греции и Древнем Риме.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

Контрольная работа №6

Средние века: развитие физической культуры и спорта в средневековых цивилизациях, христианская, исламская и другие мировые религии.

Цель. Овладение знаниями о развитии физической культуры и спорта в средневековые цивилизации, о христианской, исламской и других мировых религиях, влияющих на эволюцию физической культуры и спорта, форму и содержание рыцарских турниров. *Задачи.* Усвоить периодизацию в эволюции ФКиС, овладеть знанием о влиянии социального строя в странах Западной Европы на развитие систем (домашних школ) обучение феодалов.

Учебное задание. Определить и обосновать два основных направления в эволюции ФКиС, выявить и осмыслить отношение средневековой церкви к воспитанию и образованию подрастающих поколений, роль фехтовальных и стрелковых обществ в городах Западной и Центральной Европы.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

Контрольная работа №7

Средние века: эволюция Государственного и специфического использования игр, физических упражнений и военно-физической подготовки с V – XVII в.

Цель. Овладение знанием об эволюции государственного и специфического использования игр, физических упражнений военно-физической подготовки с V по XVII в.

Задачи. Выявить и проанализировать особенности и тенденции в организации и проведении различных физкультурных и спортивных занятий с древнейших времен до Нового времени. Раскрыть процесс эволюции физической культуры в единстве противоположностей; охарактеризовать педагогические идеи в физическом воспитании по эпохам древнего мира и средних веков.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

Контрольная работа №8

Средние века: анализ периодов развития физической культуры и спорта со второй половины XVII в. до начала XXI в, в отдельно взятой стране или нескольких странах мира.

Цель. Выявление и анализ периодов развития физической культуры и спорта со второй половины XVII в. до начала XXI в. в отдельно взятой стране или нескольких странах мира; овладением о физкультурно-спортивных движениях в истории современных цивилизаций, приобщение к ценностям физической культуры и спорта.

Задачи. Осознать социальную значимость физической культуры и спорта; иметь представление о педагогических теориях и системах физического воспитания в Англии, Франции, Германии, Швеции, Чехии и других странах до XXI в.

Учебное задание. Проанализировать причины возникновения в странах континентальной Европы гимнастических систем; объяснить, почему в Англии, Канаде и США задачи физического воспитания решались преимущественно посредством спортивных игр; обосновать причины милитаризации физической культуры и спорта в конце XIX и первой половине XX в., «холодно войны» между спортивными державами и разделение спорта на «любительский», «профи» (профессиональный). Охарактеризовать рекреационное движение в области физической культуры и спорта.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

Контрольная работа №9

Новое время: история физической культуры и спорта в СССР и в России.

Цель. Овладение знанием о народных системах физического воспитания и связи этих систем с трудом, военным делом и бытом людей в доклассовых и раннеклассовых обществах праславян, славян и других народов, проживающих на территории России.

Задачи. Закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:

1. Физические упражнения и игры народов России, их формы и содержание (в программах состязательных игр, смотрах военно-физической подготовки); игры скотоводов (кочевников) и мотыжных земледельцев, горожан и сельчан (с предметами и без предметов)
2. Отражение народных форм физического воспитания в художественной литературе и изобразительном искусстве, вопросов физического воспитания в медицинской и педагогической литературе.
3. Начало развития отдельных видов спорта в российской цивилизации и их эволюция.
4. Формы организации физической подготовки в отечественных учебных заведениях; в армии и на флоте.
5. Общая оценка состояния и развития физической культуры и спорта в России (личная концепция студента).
6. Физическая культура и спорт с древнейших времен до 1917 г. (назвать периоды развития, дать краткую характеристику в сравнении с любой другой страной).

Учебное задание:

Краткая характеристика периодов развития российской цивилизации;

- военно-физическая готовность россиян защищать свое Отечество от захватчиков;
- общественные и государственные органы управления физической культуры и спорта;
- достижение отечественных атлетов по тому виду спорта, в котором специализируется обучающийся;
- общая оценка развития физической культуры и спорта накануне и в годы Первой мировой войны.
- Хронология крупнейших соревнований (Олимпиад, спартакиад СССР и других спортивных мероприятий, в том числе по избранному виду спорта).
- Авторы российских систем, названия их сочинений по проблемам развития ФКиС (в том числе авторы систем тренировок, инновационных программ образования).
- Крупнейшие отечественные спортивные организации (клубы, общества и другие ассоциации, объединения, в том числе по отдельным видам спорта своего города, области и региона).
- Учебные заведения, в которых осуществлялось физическое воспитание и проводились спортивные соревнования (укажите программы).
- Спортивные достижения выдающихся спортсменов с указанием, в каких соревнованиях и с каким результатом (рекордом).

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

Контрольная работа №10

Новое время: история международных спортивных достижений. Комплекс ГТО.

Цель. Обоснование исторических предпосылок возникновения (в том числе возрождения олимпиад) современных физкультурно-спортивных мероприятий, организаций, международных федераций, неправительственных ассоциаций (организаций) комитетов, межправительственных органов управления физкультурно-спортивными движениями.

Внедрение комплекса ГТО,

Задачи. Овладеть знаниями об олимпийских и неолимпийских видах спорта; эволюции спорта на международной арене, необходимыми для преподавательской, научнометодической, социально-педагогической, воспитательной, культурно-просветительской и оздоровительно-рекреативной деятельности.

Учебное задание. Охарактеризовать состояние физической культуры и спорта по периодам до Первой мировой войны, между Первой и Второй мировыми войнами, после Второй мировой войны или до 1912, 1952, 1992 гг. и на современном этапе. Раскрыть педагоги-

ческие теории в двух основных направлениях спорта; рассказать о создании органов управления физической культурой и спортом и итогах выступления отечественных и зарубежных спортсменов, особенно с 1993 по 2020 г. Показать вклад российских физкультурно-спортивных организаций, выдающихся государственных и общественных деятелей, ученых, спортсменов, которые были в составе команд (делегаций) на летних и зимних Олимпийских играх, Олимпийских конгрессах, в совершенствование учебно-тренировочного процесса; о расширении международных спортивных связей на рубеже II и III тысячелетий (Всемирные юношеские игры, Игры доброй воли, игры Олимпиад, зимние Олимпийские игры, Панаме-риканские игры, региональных стран Европы, остров Индийского океана и др.) чемпионаты мира и Европы и другие известные международные спортивные соревнования).

Нормативы комплекса ГТО, согласно возрастной категории.

Формы контроля. Контрольная работа (в распечатанном и электронном варианте) и ее защита.

Шкала оценивания результатов выполнения контрольной работы основана на двух-балльной системе «зачтено» и «не зачтено».

Контрольная работа может быть зачтена, если она не содержит принципиальных ошибок, выполнена аккуратно и удовлетворяет всем выше перечисленным требованиям.

3.2 Типовые темы и задания на курсовую работу/курсовой проект

Данный вид контроля по дисциплине не предусмотрен учебным планом.

3.3 Типовые задания на расчётно-графические работы.

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 основных профессиональных образовательных программ бакалавриата и специалитета по направлениям и специальностям, реализуемых в Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота «БГАРФ».

Преподаватель-разработчик – Ткаченко Е.Н старший преподаватель секции физического воспитания и спорта;

Клименко О.А. старший преподаватель секции физического воспитания и спорта.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен руководителем секции физического воспитания и спорта.

Заведующий секции ФВиС _____  Д.В. Розинкевич

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен методической комиссией Морского института (протокол № 11 от 15.08.2024).

Председатель методической комиссии _____  И.В. Васькина