

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Кузбасский государственный технический университет имени Т. Ф. Горбачева»

Филиал КузГТУ в г. Новокузнецке

УТВЕРЖДЕНО
Директор филиала КузГТУ
в г. Новокузнецке
_____ Т.А. Евсина
«__» _____ 2023г

Фонд оценочных средств дисциплины

Дисциплины по физической культуре и спорту - фитнес

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль) Прикладная информатика в экономике

Присваиваемая квалификация «Бакалавр»

Формы обучения очная

Год набора 2022

Новокузнецк 2023 г.

1. Перечень компетенций осваиваемых в процессе изучения дисциплины (модуля)

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)		Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок.

2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции	Уровень сформированности компетенций по результатам обучения по дисциплине (модулю)		Формы оценочных средств, необходимых для проверки сформированности соответствующей компетенции
УК-7	Высокий	<p>Знает основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания.</p> <p>Умеет использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.</p> <p>Владеет методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья</p>	Контрольные упражнения, зачет
	Средний	<p>Знает основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания.</p> <p>Умеет использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.</p>	
	Базовый	Знает основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства	

		физического воспитания.	
--	--	-------------------------	--

3. Оценочные материалы при текущем контроле

Текущий контроль осуществляется по таким разделам, как «Оздоровительная гимнастика», «Аэробика», «Атлетическая гимнастика», «Фитнес» и заключается в следующем:

3.1 По разделу «Оздоровительная гимнастика» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, сохранение равновесия в статической позе третьего варианта Пробы Ромберга, поднимание рук вверх из положения лежа на животе на гимнастической скамейке.

Показателем оценки является выполнение наклона из положения стоя.

Шкала оценивания девушки (расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук):

Критерий оценивания			
85...100 баллов	75...84 баллов	60...74 баллов	0...59 баллов
16 и более см	11...15 см	6...10 см	менее 6 см
Зачтено			Не зачтено

Шкала оценивания юноши (расстояние от поверхности гимнастической скамейки до пальцев рук):

Критерий оценивания			
85...100 баллов	75...84 баллов	60...74 баллов	0...59 баллов
13 и более см	9...12 см	6...8 см	менее 6 см
Зачтено			Не зачтено

3.2 По разделу «Аэробика» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: прыжки через скакалку за 30 сек.

Шкала оценивания девушки:

Критерий оценивания			
85...100 баллов	75...84 баллов	60...74 баллов	0...59 баллов
80 и более раз	75...79 раз	65...74 раз	менее 65 раз
Зачтено			Не зачтено

Шкала оценивания юноши:

Критерий оценивания			
85...100 баллов	75...84 баллов	60...74 баллов	0...59 баллов
70 и более раз	65...69 раз	55...64 раз	менее 55 раз
Зачтено			Не зачтено

3.3 По разделу «Атлетическая гимнастика» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) за 1 мин.

Шкала оценивания девушки:

Критерий оценивания			
85...100 баллов	75...84 баллов	60...74 баллов	0...59 баллов
18 и более раз	12...17 раз	10...11 раз	менее 10 раз
Зачтено			Не зачтено

Шкала оценивания юноши:

Критерий оценивания			
85...100 баллов	75...84 баллов	60...74 баллов	0...59 баллов
15 и более раз	12...14 раз	10...11 раз	менее 10 раз
Зачтено			Не зачтено

Критерий оценивания	
60-100 баллов	0-59 баллов
требования к структуре реферата соблюдены, тема раскрыта полностью или почти полностью, обучающийся смог ответить не менее чем на один дополнительный вопрос по теме реферата.	требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен.
Зачтено	Не зачтено

3.4 По разделу «Фитнес» будет заключаться в оценке нормированных критериев выполнения контрольных упражнений: сохранение равновесия в статической позе третьего варианта Пробы Ромберга.

Шкала оценивания:

Критерий оценивания			
85...100 баллов	75...84 баллов	60...74 баллов	0...59 баллов
30 и более секунд	20...29 секунд	10...19 секунд	менее 10 секунд
Зачтено			Не зачтено

3.5 Обучающиеся, относящиеся к специальной или специальной теоретической группе, при освоении каждого раздела готовят реферативные работы по темам, представленным преподавателем.

Шкала оценивания:

Критерий оценивания	
60-100 баллов	0-59 баллов
требования к структуре реферата соблюдены, тема раскрыта полностью или почти полностью, обучающийся смог ответить не менее чем на один дополнительный вопрос по теме реферата.	требования к структуре реферата не соблюдены, тема раскрыта не полностью или не раскрыта, обучающийся не смог ответить ни на один дополнительный вопрос по теме реферата, реферат не представлен.
Зачтено	Не зачтено

Перечень примерных тем:

1. Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии.
2. Здоровье: понятие, цель, задачи, влияние, факторы укрепления и риска.
3. Влияние заболеваний на личную работоспособность и самочувствие.
4. Нетрадиционные виды физической культуры в сохранении и укреплении здоровья.
5. Лечебная физическая культура в процессе физического самовоспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.
6. Роль физических упражнений на формирование правильной осанки.

7. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики как важнейший фактор физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Профилактика травматизма при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
9. Характеристика форм занятий оздоровительной гимнастикой.
10. Формирование гибкости мышечных групп и подвижности суставов как средство оздоровления.

1. Оценочные материалы при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является **зачет**. Обучающемуся необходимо выполнить контрольные упражнения. За каждое контрольное упражнение, выполненное с оценкой «зачтено» в соответствии с критериями, установленными при текущем контроле, обучающийся получает 25 баллов.

Шкала оценивания контрольных упражнений:

Критерий оценивания	
60-100 баллов	0-59 баллов
Зачтено	Не зачтено

Примерные контрольных упражнений:

2 семестр

1. Выполнение наклона из положения стоя, см
2. Прыжки через скакалку за 30 сек, кол-во раз.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз
4. Сохранение равновесия в статической позе второго варианта Пробы Ромберга, сек.

3 семестр

1. Сохранение равновесия в статической позе третьего варианта Пробы Ромберга, сек.
2. Выполнение наклона из положения сидя с прямыми ногами, см.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз.
4. Выполнение наклона из положения сидя с разведенными ногами, см

4 семестр

1. Поднимание рук из положения лежа, см.
2. Наклон в сторону в положении стоя, см.
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки), подтягивание из положения виса на высокой перекладине (юноши), кол-во раз.
4. Выкрут прямых рук назад, см.

Вопросы к зачету

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования: определение, задачи. Основные понятия и разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая подготовка.

2. Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Классификация и характеристика.
3. Двигательный умения и навык: этапы формирования, отделы, участвующие в регуляции движений и краткая характеристика их функций.
4. Формы организации и методы проведения практических занятий (интервальный, круговой, соревновательный, комбинированный): задачи, методические особенности, примеры.
5. Понятие «восстановление»: определение, виды и характеристика. Фазы восстановления.
6. Понятие «адаптация»: определение, виды, свойства, характеристика срочной адаптации.
7. Характеристика форм занятий оздоровительной гимнастикой.
8. Формирование гибкости мышечных групп и подвижности суставов как средство оздоровления.
9. Характеристика физического качества «координация»: определение, физиологическая характеристика, средства и методы развития координации.
10. Современные оздоровительные методики (рассмотреть на примере атлетической гимнастики и фитнеса).

Оценочные средства для формирования компетенции УК – 7 в процессе освоения дисциплины (модуля)

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

Индикаторы достижения компетенции

Выбирает и применяет соответствующие своему физическому состоянию комплексы упражнений, регулирует интенсивность тренировок.

Задания открытого типа

Гибкость — это	способность выполнять движения с большой амплитудой;
Дополнение к врачебному контролю, осуществляющийся самим учащимся _____	самоконтроль
Норма артериального давления:	120/80
Недостаток двигательной активности людей называется _____	гиподинамия
Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется _____	Выносливость
Утомление - это _____	Снижение работоспособности
Основным средством ППФП являются _____	Физические упражнения
Какое направление применяется для восстановления и ликвидации последствий травм _____	оздоровительно-реабилитационная физическая культура

Продолжительной утренней гимнастики от _____ до _____ мин	от 10 до 30 мин
---	-----------------

Задания закрытого типа

1. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?	<p>1. на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования</p> <p>2. на развитие физической силы студента</p> <p>3. на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание</p> <p>4. на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности</p>
2. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?	<p>Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?</p> <p>1. самостоятельные занятия</p> <p>2. физические упражнения в режиме дня</p> <p>3. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия</p> <p>4. обязательные занятия</p>
3. Результат физической подготовки	<p>1. физическое воспитание</p> <p>2. физическое развитие индивидуума</p> <p>3. физическая подготовленность</p> <p>4. физическое совершенство</p>
4. Основное специфическое средство физического воспитания	<p>1. физические упражнения</p> <p>2. оздоровительные силы природы</p> <p>3. гигиенические факторы</p> <p>4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры</p>
5. Сила – это:	<p>1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время</p> <p>2. способность человека преодолевать внешнее</p>

	<p>сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий</p> <p>3. способность человека проявлять большие мышечные усилия</p> <p>4. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»</p>
6. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека	<p>1. спортивная тренировка</p> <p>2. профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>3. специальная физическая подготовка</p> <p>4. физическое совершенство</p>
7. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:	<p>1. воспитательные;</p> <p>2. образовательные;</p> <p>3. оздоровительные;</p> <p>4. все перечисленные задачи.</p>
8. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:	<p>1. упражнения на внимание;</p> <p>2. простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;</p> <p>3. быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.</p> <p>4. упражнения на развитие силы мышц спины</p>
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:	<p>1. педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;</p> <p>2. специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;</p> <p>3. тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно - нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;</p> <p>4. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями</p>
10. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:	<p>1. выполнение государственных образовательных стандартов;</p>

	<p>2. формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;</p> <p>3. совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;</p> <p>4. выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.</p>
11.Какова зона физических нагрузок при ЧСС до 130 уд/мин:	<p>1. Нулевая зона интенсивности.</p> <p>2. Первая тренировочная зона.</p> <p>3. Вторая тренировочная зона.</p> <p>4. Третья тренировочная зона.</p>
12.Самая значимая сфера влияния факторов здоровья это...	<p>1. Состояние окружающей среды</p> <p>2. Условия и образ жизни</p> <p>3. Медицинское обеспечение</p> <p>4. Наследственность</p>
13.Какова зона физических нагрузок при ЧСС от 150 до 180 уд/мин:	<p>1. Нулевая зона интенсивности.</p> <p>2. Первая тренировочная зона.</p> <p>3. Вторая тренировочная зона.</p> <p>4. Третья тренировочная зона.</p>
14. Какова зона физических нагрузок при ЧСС от 130 до 150 уд/мин:	<p>1. Нулевая зона интенсивности.</p> <p>2. Первая тренировочная зона.</p> <p>3. Вторая тренировочная зона.</p> <p>4. Третья тренировочная зона</p>
15. Какой вид напряженности мышц наблюдается при повышенном тоне мышц в состоянии покоя:	<p>1. Тонический.</p> <p>2. Скоростной.</p> <p>3. Координационный.</p> <p>4. Двигательный.</p>
16.Что входит в основную часть занятий:	<p>1. Разминка.</p> <p>2. Создание условий для более быстрого протекания восстановления</p> <p>3. Вводная часть,</p> <p>4. Основные нагрузочные упражнения</p>
17.Какое из ниже перечисленных упражнений входит в группу требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера:	<p>1. Бег на длинные дистанции.</p> <p>2. Акробатические и гимнастические упражнения.</p> <p>3. Борьба.</p> <p>4. Прыжки.</p>
18.Какие из ниже перечисленных упражнений входят в скоростно - силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий:	<p>1. Спринтерский бег.</p> <p>2. Прыжки.</p> <p>3. Поднимание штанги.</p> <p>4. Все выше перечисленное</p>
19.Какова зона физических нагрузок при ЧСС от 180 уд/мин и более:	<p>1. Нулевая зона интенсивности.</p> <p>2. Первая тренировочная зона.</p> <p>3. Вторая тренировочная зона.</p> <p>4. Третья тренировочная зона.</p>
20.Абсолютная сила это:	<p>1. Это способность человека поднимать сверхтяжести.</p> <p>2. Это способность человека</p>

	<p>преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).</p> <p>3. Суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении.</p> <p>4. Все выше перечисленное.</p>
<p>21. Для профилактики развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:</p>	<p>1. Длительные интенсивные нагрузки.</p> <p>2. Кратковременные физические нагрузки, чередующиеся с умственным трудом.</p> <p>3 Продолжительный сон.</p> <p>4. Просмотр телевизора.</p>