

**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**

**Физическая культура и спорт**

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

Присваиваемая квалификация «Бакалавр»

Формы обучения очная

Год набора 2023

**Новокузнецк 2023 г.**

## 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

| Форма (ы) текущего контроля   | Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) | Индикатор(ы) достижения компетенции                   | Результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Уровень             |
|---|--|---|---|---------------------|
| Отчеты по практическим работам  | УК - 7   | Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье | <b>Знать</b> значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек<br><b>Уметь</b> интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.<br><b>Владеть</b> методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий | Высокий или средний |
| <p><b>Высокий уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.</p> <p><b>Средний уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.</p> <p><b>Низкий уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.</p> |  |   |   |                     |

## 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться как при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимися, так и с использованием ресурсов ЭИОС КузГТУ, в том числе синхронного и (или) асинхронного взаимодействия посредством сети «Интернет».

### 5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

**Текущий контроль по разделу «Теория и методика физической культуры»** будет заключаться в предоставлении обучающимися оформленного отчета по практическим работам № 1, № 2 и № 3.

#### Пример практической работы № 1:

Изучить методику процесса совершенствования скоростных способностей и гибкости основных мышечных групп и суставов с использованием разнообразных средств физической культуры и спорта.

Определить латентное время двигательной реакции на основе результата теста простой двигательной реакции.

Исследовать уровень развития частоты движений, отражающий функциональное состояние как афферентной, так и эфферентной системы двигательной сферы, на основе использования тейпинг-теста.

Изучить правильное выполнение и оценку согласно нормативам ВФСК ГТО контрольных упражнений для определения уровня развития **скоростных способностей**: бег на 30м, бег на 60 м, бег на 100м.

Выбрать любое из данных контрольных упражнений, выполнить его, измерить результат и сделать оценку.

Выявить уровень развития **гибкости** по результатам тестов измерения гибкости поясничного

отдела позвоночника, подвижности плечевого сустава, позвоночного столба с использованием следующих контрольных упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, выкрут прямых рук с гимнастической палкой (любым предметом) назад в положении стоя на полу, поднимание туловища и рук с гимнастической палкой (любым предметом) вверх из положения лежа на животе на гимнастической скамейке (любой поверхности).

Пример практической работы № 2:

Провести исследование уровня динамической координации с помощью пальце-пальцевой и пальце-носовой пробы.

Выполнить оценку кинестетической чувствительности на основе исследования способности дифференцировать мышечные усилия кисти с использованием методики динамометрии.

Определить способности вестибулярного анализатора (обеспечение поддержания равновесия) с помощью проб Ромберга.

Выявить уровень развития **координационных способностей**, используя челночный бег 3x10м, выполнив данное контрольное упражнение, записать результат и сравнить его с нормативными значениями ВФСК ГТО.

Изучить методику силовой подготовки в зависимости от направленности, половых различий, наличия спортивного инвентаря и тренажерных устройств.

Оценить уровень развития **силовых качеств** на основе применения следующих контрольные упражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, а также поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Пример практической работы № 3:

Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы на основе определения частоты пульса, ритмичности и наполняемости пульса, оценки восстановительного периода ССС с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.

Определить уровень функционирования дыхательной системы с использованием гипоксических проб Генчи, Штанге, Штанге с нагрузкой.

Изучить методику воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательные системы средствами физической культуры и спорта с целью совершенствования общей выносливости организма.

Для оценки **общей выносливости** могут быть использованы: бег на 2 км (для девушек), бег на 3 км (для юношей), бег на лыжах на 3 км (для девушек) и на 5 км (для юношей), 12-минутный бег (тест Купера).

Выполнить любое из данных контрольных упражнений, записать результат и определить уровень физической работоспособности.

**Текущий контроль по разделу «Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом»** будет заключаться в предоставлении обучающимися оформленного отчета по практической работе № 4.

Пример практической работы № 4:

Выполнить внешний осмотр с целью получения информации о типе телосложения, особенностях конституции и развитии опорно-двигательного аппарата на основе использования методики соматоскопии. Наружный осмотр проводится, последовательно оценивая характеристики телосложения в целом и отдельных частей тела.

Освоить правила и технику исследования физического развития. Провести измерения антропометрических признаков. Результаты занести в протокол оценки физического развития. Провести оценку физического развития по методу стандартов. Вычертить антропометрический профиль.

Оформить заключение, в котором указать общую оценку уровня физического развития, выделить антропометрические признаки, имеющие низкий и ниже среднего уровень развития. Разработать рекомендации по повышению уровня физической подготовленности с использованием средств физической культуры и спорта.

Отчеты по практическим работам должны быть оформлены в соответствии с установленными требованиями и содержать промежуточные и окончательные результаты решения поставленных задач в полном объеме с необходимым обоснованием.

Критерии оценивания отчетов по практическим работам:

- требования к выполнению работы соблюдены, методика исследования была изучена полностью или почти полностью, оценка уровня развития исследуемых показателей и практические рекомендации составлены методически грамотно и в полном объеме – 65...100 баллов;

- требования к выполнению работы не соблюдены, методика исследования была изучена не полностью, оценка результатов исследования и практические рекомендации не соответствуют методическим положениям теории и методики физического воспитания – 0...64 баллов.

|                   |                     |                   |         |          |
|-------------------|---------------------|-------------------|---------|----------|
| Количество баллов | 0...64              | 65...74           | 75...84 | 85...100 |
| Шкала оценивания  | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо  | Отлично  |
|                   | Не зачтено          | Зачтено           |         |          |

### 5.2.2. Оценочные средства при промежуточной аттестации

**Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является выполнение практических работ и итоговое тестирование.**

Пример тестовых заданий итогового тестирования:

*Тестовое задание 2 (выбрать один правильный вариант ответа)*

Физические качества – это.

- А. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- Б. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- В. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

*Тестовое задание 2 (дополнить высказывание)*

Учебно-тренировочное занятие физической культурой и спортом включает в себя следующие составные части ...

#### **Критерии оценивания**

Итоговое тестирование включает в себя банк тестовых заданий, состоящий из 20 вопросов. Каждый правильно данный ответ на вопрос оценивается в 3 балла. Каждая выполненная практическая работа оценивается в 10 баллов. Максимальное количество баллов – 100.

|                   |            |          |
|-------------------|------------|----------|
| Количество баллов | 0...79     | 80...100 |
| Шкала оценивания  | не зачтено | Зачтено  |

### 5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля обучающиеся должны предоставить полностью выполненный и оформленный отчет по практической работе. педагогический работник анализирует содержание отчета, задает обучающемуся вопросы по материалу, представленному в отчете, и просит обосновать принятые решения. Если обучающийся владеет материалом, представленным в отчете, и может обосновать все принятые решения, то педагогический работник задает ему теоретические вопросы, на которые обучающийся сразу же должен дать ответы в устной форме. Педагогический работник при оценке ответов имеет право задать обучающемуся вопросы, необходимые для пояснения данных ответов, а также дополнительные вопросы по содержанию дисциплины.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, по распоряжению педагогического работника обучающиеся убирают все личные вещи, электронные средства связи, печатные и (или) рукописные источники информации, получают тестовые задания в печатной форме, где указывают Фамилия, Имя, Отчество (при наличии), номер учебной группы и дату проведения промежуточной аттестации. В течение установленного педагогическим работником времени обучающиеся письменно проходят тестирование. По истечении установленного времени тестовые задания с ответами обучающиеся передают педагогическому работнику для последующего оценивания результатов.

Компьютерное тестирование проводится с использованием ЭИОС КузГТУ.

Результаты текущего контроля успеваемости доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости, и могут быть учтены педагогическим работником при промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся в день проведения промежуточной аттестации.

При подготовке ответов на вопросы при проведении текущего контроля успеваемости и при прохождении промежуточной аттестации обучающимся запрещается использование любых электронных средств связи, печатных и (или) рукописных источников информации. В случае обнаружения педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанных источников информации – оценка результатов текущего контроля успеваемости

и (или) промежуточной аттестации соответствует 0 баллов.

При прохождении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, допускается присутствие в помещении лиц, оказывающим таким обучающимся соответствующую помощь, а для подготовки ими ответов отводится дополнительное время с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

### 5.1 Паспорт фонда оценочных средств

| Форма(ы) текущего контроля   | Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) | Индикатор(ы) достижения компетенции                   | Результаты обучения по дисциплине (модулю)  | Уровень             |
|--|--|---|---|---------------------|
| Отчеты по практическим работам   | УК - 7   | Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье | <b>Знать</b> значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек<br><b>Уметь</b> интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков.<br><b>Владеть</b> методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья, методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий | Высокий или средний |
| <p><b>Высокий уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами достижения компетенции, рекомендованные оценки: отлично; хорошо; зачтено.</p> <p><b>Средний уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки соотносятся с индикаторами компетенции, рекомендованные оценки: хорошо; удовлетворительно; зачтено.</p> <p><b>Низкий уровень результатов обучения</b> – знания, умения и навыки не соотносятся с индикаторами достижения компетенции, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.</p> |  |   |   |                     |

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться как при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимися, так и с использованием ресурсов ЭИОС КузГТУ, в том числе синхронного и (или) асинхронного взаимодействия посредством сети «Интернет».

#### 5.2.1. Оценочные средства при текущем контроле

**Текущий контроль по разделу «Теория и методика физической культуры»** будет заключаться в предоставлении обучающимися оформленного отчета по практическим работам № 1, № 2 и № 3.

##### Пример практической работы № 1:

Изучить методику процесса совершенствования скоростных способностей и гибкости основных мышечных групп и суставов с использованием разнообразных средств физической культуры и спорта.

Определить латентное время двигательной реакции на основе результата теста простой двигательной реакции.

Исследовать уровень развития частоты движений, отражающий функциональное состояние как афферентной, так и эфферентной системы двигательной сферы, на основе использования тейпинг-теста.

Изучить правильное выполнение и оценку согласно нормативам ВФСК ГТО контрольных упражнений для определения уровня развития **скоростных способностей**: бег на 30м, бег на 60 м,

бег на 100м.

Выбрать любое из данных контрольных упражнений, выполнить его, измерить результат и сделать оценку.

Выявить уровень развития **гибкости** по результатам тестов измерения гибкости поясничного отдела позвоночника, подвижности плечевого сустава, позвоночного столба с использованием следующих контрольных упражнений: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, выкрут прямых рук с гимнастической палкой (любым предметом) назад в положении стоя на полу, поднятие туловища и рук с гимнастической палкой (любым предметом) вверх из положения лежа на животе на гимнастической скамейке (любой поверхности).

Пример практической работы № 2:

Провести исследование уровня динамической координации с помощью пальце-пальцевой и пальце-носовой пробы.

Выполнить оценку кинестетической чувствительности на основе исследования способности дифференцировать мышечные усилия кисти с использованием методики динамометрии.

Определить способности вестибулярного анализатора (обеспечение поддержания равновесия) с помощью проб Ромберга.

Выявить уровень развития **координационных способностей**, используя челночный бег 3x10м, выполнив данное контрольное упражнение, записать результат и сравнить его с нормативными значениями ВФСК ГТО.

Изучить методику силовой подготовки в зависимости от направленности, половых различий, наличия спортивного инвентаря и тренажерных устройств.

Оценить уровень развития **силовых качеств** на основе применения следующих контрольных упражнения: подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (для девушек), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, а также поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Пример практической работы № 3:

Выполнить исследования функционального состояния сердечно-сосудистой системы на основе определения частоты пульса, ритмичности и наполняемости пульса, оценки восстановительного периода ССС с помощью пробы Мартинэ-Кушелевского.

Определить уровень функционирования дыхательной системы с использованием гипоксических проб Генчи, Штанге, Штанге с нагрузкой.

Изучить методику воздействия на сердечно-сосудистую и дыхательные системы средствами физической культуры и спорта с целью совершенствования общей выносливости организма.

Для оценки **общей выносливости** могут быть использованы: бег на 2 км (для девушек), бег на 3 км (для юношей), бег на лыжах на 3 км (для девушек) и на 5 км (для юношей), 12-минутный бег (тест Купера).

Выполнить любое из данных контрольных упражнений, записать результат и определить уровень физической работоспособности.

**Текущий контроль по разделу «Медико-биологические основы занятий физической культурой и спортом»** будет заключаться в предоставлении обучающимися оформленного отчета по практической работе № 4.

Пример практической работы № 4:

Выполнить внешний осмотр с целью получения информации о типе телосложения, особенностях конституции и развитии опорно-двигательного аппарата на основе использования методики соматоскопии. Наружный осмотр проводится, последовательно оценивая характеристики телосложения в целом и отдельных частей тела.

Освоить правила и технику исследования физического развития. Провести измерения антропометрических признаков. Результаты занести в протокол оценки физического развития. Провести оценку физического развития по методу стандартов. Вычертить антропометрический профиль.

Оформить заключение, в котором указать общую оценку уровня физического развития, выделить антропометрические признаки, имеющие низкий и ниже среднего уровень развития. Разработать рекомендации по повышению уровня физической подготовленности с использованием средств физической культуры и спорта.

Отчеты по практическим работам должны быть оформлены в соответствии с установленными требованиями и содержать промежуточные и окончательные результаты решения поставленных задач в полном объеме с необходимым обоснованием.

Критерии оценивания отчетов по практическим работам:

- требования к выполнению работы соблюдены, методика исследования была изучена полностью или почти полностью, оценка уровня развития исследуемых показателей и практические рекомендации

составлены методически грамотно и в полном объеме – 65...100 баллов;

- требования к выполнению работы не соблюдены, методика исследования была изучена не полностью, оценка результатов исследования и практические рекомендации не соответствуют методическим положениям теории и методики физического воспитания – 0...64 баллов.

|                   |                     |                   |         |          |
|-------------------|---------------------|-------------------|---------|----------|
| Количество баллов | 0...64              | 65...74           | 75...84 | 85...100 |
| Шкала оценивания  | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо  | Отлично  |
|                   | Не зачтено          | Зачтено           |         |          |

### 5.2.2. Оценочные средства при промежуточной аттестации

**Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность обозначенных в рабочей программе компетенций. Инструментом измерения сформированности компетенций является выполнение практических работ и итоговое тестирование.**

Пример тестовых заданий итогового тестирования:

*Тестовое задание 2 (выбрать один правильный вариант ответа)*

Физические качества – это.

А. Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

Б. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

В. Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

*Тестовое задание 2 (дополнить высказывание)*

Учебно-тренировочное занятие физической культурой и спортом включает в себя следующие составные части ...

#### **Критерии оценивания**

Итоговое тестирование включает в себя банк тестовых заданий, состоящий из 20 вопросов.

Каждый правильно данный ответ на вопрос оценивается в 3 балла. Каждая выполненная практическая работа оценивается в 10 баллов. Максимальное количество баллов – 100.

|                   |            |          |
|-------------------|------------|----------|
| Количество баллов | 0...79     | 80...100 |
| Шкала оценивания  | не зачтено | Зачтено  |

### 5.2.3. Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля обучающиеся должны предоставить полностью выполненный и оформленный отчет по практической работе. педагогический работник анализирует содержание отчета, задает обучающемуся вопросы по материалу, представленному в отчете, и просит обосновать принятые решения. Если обучающийся владеет материалом, представленным в отчете, и может обосновать все принятые решения, то педагогический работник задает ему теоретические вопросы, на которые обучающийся сразу же должен дать ответы в устной форме. Педагогический работник при оценке ответов имеет право задать обучающемуся вопросы, необходимые для пояснения данных ответов, а также дополнительные вопросы по содержанию дисциплины.

При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, по распоряжению педагогического работника обучающиеся убирают все личные вещи, электронные средства связи, печатные и (или) рукописные источники информации, получают тестовые задания в печатной форме, где указывают Фамилия, Имя, Отчество (при наличии), номер учебной группы и дату проведения промежуточной аттестации. В течение установленного педагогическим работником времени обучающиеся письменно проходят тестирование. По истечении установленного времени тестовые задания с ответами обучающиеся передают педагогическому работнику для последующего оценивания результатов.

Компьютерное тестирование проводится с использованием ЭИОС КузГТУ.

Результаты текущего контроля успеваемости доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости, и могут быть учтены педагогическим работником при промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся в день проведения промежуточной аттестации.

При подготовке ответов на вопросы при проведении текущего контроля успеваемости и при

прохождении промежуточной аттестации обучающимся запрещается использование любых электронных средств связи, печатных и (или) рукописных источников информации. В случае обнаружения педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанных источников информации - оценка результатов текущего контроля успеваемости и (или) промежуточной аттестации соответствует 0 баллов.

При прохождении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, допускается присутствие в помещении лиц, оказывающим таким обучающимся соответствующую помощь, а для подготовки ими ответов отводится дополнительное время с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.