

**ФГБОУ ВО НОВОСИБИРСКИЙ ГАУ**

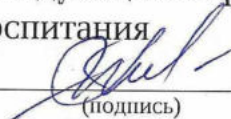
**Кафедра физического воспитания**

Рег. № ПН. 03-05  
«05» 10 2022г.

**УТВЕРЖДЕН**

на заседании кафедры

Протокол от «09» 09 2022г. № 1  
Заведующий кафедрой физического  
воспитания

  
(подпись)

Т.П. Шмакова

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Шифр и наименование дисциплины

09.03.03 Прикладная информатика

Код и наименование направления подготовки

Прикладная информатика

Направленность (профиль)

Новосибирск 2022

## Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Теоретический раздел <sup>1</sup>	УК 7	Вопросы для устного опроса Темы рефератов
	Практический раздел <sup>2</sup>		
1.	Тема № 1 Лёгкая атлетика	УК 7	Тесты, контрольные нормативы
2.	Тема № 2 ОФП (общая физическая подготовка)	УК 7	Тесты, контрольные нормативы
3.	Тема № 3 Лыжная подготовка	УК 7	Тесты, контрольные нормативы
4.	Тема № 4 Спортивные игры	УК 7	Тесты, контрольные нормативы

<sup>1</sup> для студентов освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

<sup>2</sup> для студентов основного отделения

## **1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

*Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности, а также установленных в данном семестре требований.*

**Оценка по теоретическому разделу** (для студентов основного и спортивного отделения) может определяться на основании: устных ответов, контрольно-реферативных работ.

Текущая аттестация.

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Итоговая аттестация.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Общая оценка за семестр определяется средним арифметическим из положительных оценок по двум разделам учебной деятельности.

**ПЕРВЫЙ РАЗДЕЛ.** Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками.

Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, на оценку не ниже удовлетворительно. Метод контроля – опрос.

**ВТОРОЙ РАЗДЕЛ.** Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.

В течение семестра студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом полугодии.

**Текущий контроль.** Обязательные тесты определения физической подготовленности (тесты проводятся в начале учебного года как

контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, и в конце изучения дисциплины – как определяющие сдвиг за прошедший период)

Характеристика направленности тестов	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	муж. жен.	13,2 15,7	13,6 16,0	14,0 17,0	14,3 17,9	14,6 18,7
2. Тест на силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (кол-во раз) - поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	муж. жен	15 60	12 50	9 40	7 30	5 20
3.Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин) бег 2000 м (мин)	муж жен	12,00 10,15	12,35 10,50	13,10 11,15	13,50 11,50	14,00 12,15

**Контрольные тесты** для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного учебного отделения

Тесты	Оценка				
	5	4	3	2	1
<u><b>Женщины</b></u>					
1. Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.Бег 2000 м (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
4.Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) раз	20	16	10	6	4
5.Поднимание туловища (лежа, ноги закреплены, руки за головой) кол-во раз	60	50	40	30	20
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
<u><b>Мужчины</b></u>					
1. Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.Бег 3000 м (мин)	12,00	12,30	13,10	13,50	14,00
3. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
4.Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
6. В висе, поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### 2.1. Критерии оценки

Оценка по практическому разделу (для студентов основного отделения) определяется по таблице, при условии выполнения каждого из запланированного тестов не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности.	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5
	«ЗАЧТЕНО»		

Оценка «**Зачтено**» ставится при получении студентом не менее 2 баллов.  
Оценка «**Не зачтено**» ставится при получении студентом менее 2 баллов

### Теоретический раздел

#### Примерная тематика рефератов для студентов специального медицинского отделения (освобожденных от практических занятий по физической культуре)

##### 1-й семестр.

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.

Двигательный режим.

3. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

4. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

6. Режим двигательной активности и работоспособности студентов.

7. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

8. Физическая культура в жизни студента. Производственная гимнастика.

9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

10. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Рациональный режим труда и отдыха.

Реферат выполняется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Реферат представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем реферата – не менее 15 страниц текста, выполненного на компьютере формата А-4.

При разработке реферата студенты должны руководствоваться следующими правилами оформления рефератов: поля стандартные, отступ 1,25, интервал 1,5, шрифт TimesNewRoman, 14 пт, выравнивание по ширине.

Предлагается следующая структура реферата:

- титульный лист;
- содержание;
- введение (1-2 страницы) – показывается значение и актуальность проблемы, ставится цель, формулируются задачи работы и краткое содержание разделов реферата;
- в основном разделе должна быть раскрыта сущность рассматриваемых в реферате проблем, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу по теме реферата;
- в заключение (1-2 страницы) формулируются общие выводы по теме, необходимые рекомендации по дальнейшему анализу проблемы.

Ссылки на цитаты должны даваться в сносках на соответствующих страницах. Страницы должны быть пронумерованы.

Таблицы, рисунки, диаграммы нумеруются и подписываются. Нумерация сквозная.

В конце работы должен быть приведен список использованных источников литературы. Используется не менее 10 источников.

Реферат подшивается в папку в один файл или без файлов.

## Критерии оценки реферата

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к реферированию, в частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата. Не соблюдены правила оформления.
2		Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

## Краткие методические указания по составлению электронной презентации

Электронная презентация составляется по одной из тем, предложенных в перечне. По согласованию с ведущим преподавателем тема может быть сформулирована самостоятельно.

Презентация представляет собой изложение теоретических вопросов, определяемых соответствующей тематикой. Объем презентации – 10-15 слайдов, выполненных в программе PowerPoint.

При разработке презентации студенты должны руководствоваться следующими правилами: в оформлении используется не более 3-х цветов, шрифт единый на всех слайдах, читаемый в проекции.

Предлагается следующая структура презентации:

- титульный слайд (название, выполнил – ФИО, группа; проверил – ФИО, должность);
- цель, задачи;
- значение и актуальность проблемы;
- сущность рассматриваемой проблемы, подтвержденная научными аргументами и историческими фактами, обязательными являются ссылки на литературу и сайты;
- заключение: краткие выводы по теме;
- рекомендации по применению или дальнейшему анализу проблемы.

Обязательное использование рисунков, схем, диаграмм, которые должны быть пронумерованы и подписаны. Нумерация сквозная.

Полностью текстовые слайды допускаются только на первых трех слайдах (титул, цель, задачи, актуальность) и на слайде выводов.



В конце работы должен быть приведен список использованных источников литературы.

***Критерии оценки презентации***

Оценка	Зачет	Требования
5	зачтено	Ставится, если выполнены все требования к составлению презентации: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём не менее 10 слайдов, соблюдены требования к внешнему оформлению.
4		Основные требования к презентации выполнены, но при этом допущены недочёты: имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём презентации; имеются ошибки в оформлении.
3	доработка	Имеются существенные отступления от требований к презентации: тема освещена лишь частично; допущены логические и фактические ошибки в содержании.
2		Тема не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

## **ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

### **Задания для оценки уровня сформированности компетенции УК-7**

Задание 1. К компонентам здорового питания не относят (множественный выбор):

- а) фруктово-овощную диету;
- б) вегетарианство;
- в) кетодиеты;
- г) монодиеты;
- д) диетическое питание.

Ответ: б, в, г

Задание 2. Для профилактики искривления позвоночника рекомендуется спать:

- а) на мягком матрасе;
- б) на матрасе и высокой подушке;
- в) на жёстком матрасе и небольшой подушке;
- г) без подушки.

Ответ: в

Задание 3. Понятие «личная гигиена» включает в себя:

- а) уход за телом и полостью рта;
- б) рациональное питание, закаливание организма, занятия физической культурой, уход за полостью рта и телом;
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;
- г) утреннюю гимнастику, закаливание, водные процедуры;
- д) нет правильного ответа.

Ответ: а

Задание 4. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) эластичностью;
- б) стретчингом;
- г) гибкостью;
- д) растяжкой;
- е) пластичностью.

Ответ: г

Задание 5. Установите соответствие видам спорта.

- |                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| 1. Брасс                      | А. Лыжный спорт |
| 2. Попеременно двухшажный ход | Б. Плавание     |
| 3. Двойное ведение мяча       | В. Хоккей       |

- 4. Конкур
- 5. Пенальти
- 6. Буллит

- Г. Баскетбол
- Д. Футбол
- Е. Конный спорт

Ответ: 1Б, 2А,3Г,4Е,5Д,6В

Задание 6. Укажите значения ЧСС соответствующие состоянию покоя здорового человека (множественный выбор):

- а) 38 уд/мин;
- б) 65 уд/мин;
- в) 75 уд/мин;
- г) 88 уд/мин;
- д) 122 уд/мин.

Ответ: б, в

Задание 7. Укажите виды легкой атлетики (множественный выбор):

- а) бег 110м с барьерами;
- б) тройной прыжок в длину;
- в) прыжок в длину с места;
- г) метание диска;
- д) прыжок в высоту с шестом.
- е) прыжки на батуте

Ответ: а, б, г, д

Задание 8. Укажите олимпийские виды спорта (множественный выбор):

- а) гребля на байдарках и каноэ;
- б) художественная гимнастика;
- в) триатлон;
- г) полиатлон;
- д) биатлон;
- е) бои без правил;
- ж) стритбол

Ответ: а, б, в, д

Задание 9. Определите основные физические качества человека (множественный выбор):

- а) сила;
- б) скорость;
- в) выносливость;
- г) быстрота;
- д) гибкость;
- е) ловкость;
- ж) частота.

Ответ: а, б, в, д, е

Задание 10. Определите соответствие:

1. Кольца
2. Дротик
3. Лента
4. Диск
5. Рапира
6. Ладья

- а. Фехтование
- б. Спортивная гимнастика
- в. Лёгкая атлетика
- г. Художественная гимнастика
- д. Шахматы
- е. Дартс

Ответ: 1б, 2е, 3г, 4в, 5а, 6д;

Задание 11. Укажите средства ликвидации состояния утомления (множественный выбор):

- а) сон;
- б) длительный отдых;
- в) лекарственная терапия;
- г) массаж;
- д) психотерапия;
- е) водные процедуры.

Ответ: а, б, г, е

Задание 12. При длительном беге в медленном темпе совершенствуется:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) общая выносливость;
- г) специальная выносливость;
- д) скоростная выносливость.

Ответ: в

Задание 13. Распределите легкоатлетические дистанции по следующим соревновательным группам: 1 – стандартные, 2 – нестандартные:

400 м, 30м, 60м, 100м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.

Ответ:

1: 100, 400, 800, 1500

2: 30, 60, 500, 1000

Задание 14. Распределите виды спорта *биатлон, велоспорт, фигурное катание, бобслей, бокс, баскетбол, плавание, горные лыжи, лёгкая атлетика, кёрлинг, хоккей, бейсбол, греко-римская борьба* по следующим группам:

- а) зимние
- б) летние

Ответ:

а) биатлон, фигурное катание, бобслей, горные лыжи, кёрлинг, хоккей

б) велоспорт, бокс, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, бейсбол, греко-римская борьба

Задание 15. Распределите виды спорта *гребля, лыжный бег, баскетбол, теннис, плавание, велоспорт, фехтование, бокс* по следующим группам:

- а) циклические
- б) ациклические

Ответ:

- а) гребля, лыжный бег, плавание, велоспорт
- б) баскетбол, теннис, фехтование, бокс

Задание 16. Аббревиатура ОРУ –это:

Ответ: ...

Задание 17. Аббревиатура ОФП – это:

Ответ: ....

Задание 18. Аббревиатура УГГ – это:

Ответ: ....

Задание 19. Оптимальное количество упражнений для УГГ:

Ответ: ....

Задание 20. Перечислите стили плавания.

Ответ: ....

Задание 21. Дайте определение понятию «осанка».

Ответ: ....

Задание 22. Укажите 7 видов спорта летних олимпийских игр.

Ответ: ....

Задание 23. Олимпийские кольца символизируют:

Ответ: ....

Задание 24. Дайте определение понятию «пульс».

Ответ: ....

Задание 25. Назовите 7 видов спорта зимних олимпийских игр.

Ответ: ....

Задание 26. Перечислите среды закаливания.

Ответ: ....

Задание 27. Дайте определение понятию «Физкультпауза».

Ответ: ....

Задание 28. Перечислите жирорастворимые витамины.

Ответ ....

Задание 29. Основные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ).

Ответ: ....

Задание 30. Аббревиатура ЧСС – это:

Ответ: ....

## МАТРИЦА СООТВЕТСТВИЯ КРИТЕРИЕВ ОЦЕНКИ УРОВНЮ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Критерии оценки	Уровень сформированности компетенций
<b>Оценка по пятибалльной системе</b>	
«Отлично»	«Высокий уровень»
«Хорошо»	«Повышенный уровень»
«Удовлетворительно»	«Пороговый уровень»
«Неудовлетворительно»	«Не достаточный»
<b>Оценка по системе «зачет – незачет»</b>	
«Зачтено»	«Достаточный»
«Не зачтено»	«Не достаточный»

### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1. Положение «О балльно-рейтинговой системе аттестации студентов»: СМК ПНД 08-01-2022, введено приказом от 28.09.2011 №371-О (<http://nsau.edu.ru/file/403>: режим доступа свободный);

2. Положение «О проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ»: СМК ПНД 77-01-2022, введено в действие приказом от 03.08.2015 №268а-О (<http://nsau.edu.ru/file/104821>: режим доступа свободный).