МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт философии
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ С.Кир П.П.
(подпись)
«27» февраля 20 25 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Физическая культура и спорт (элективные курсы)

01.03.02 Прикладная математика и информатика

«Математическое и программное обеспечение вычислительных машин и компьютерных сетей»

Разработчик (разработчики):

Доцент _____ Николайчук И.Ю.
(подпись)
Доцент _____ Андреева В.В.
(подпись)
Доцент _____ Игнатова Т.А.
(подпись)
Доцент _____ Ермолаева Т.Н.
(подпись)

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры физическое воспитание
от «19» 02 20 25 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой _____ Ермолаева Т.Н.
(подпись)

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Физическая культура и спорт» (элективные курсы)

Выберите один правильный ответ

1. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б) закаливающих, психологических и философских задач
В) задач развития дыхательной и сердечно - сосудистой систем
Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
Правильный ответ: Г
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

2. Какой метод наиболее эффективно оценивает уровень физической подготовленности:
А) самоанализ ощущений после нагрузки
Б) проведение контрольных нормативов
В) анкетирование
Г) визуальный осмотр
Правильный ответ: Б
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

3. Что характеризуют тесты, проводимые на занятиях по физической культуре:
А) уровень физического развития
Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности
Правильный ответ: А
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Установите правильное соответствие.
Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

4.Установите соответствие физических качеств к рекомендуемым упражнениям.

Физические качества	Упражнения
1) сила	А) прыжки в длину
2) выносливость	Б) бег на длинные дистанции
3) гибкость	В) растяжка и гимнастика
4) скоростно-силовые	Г) поднятие тяжестей

Правильный ответ:

1	2	3	4
Г	Б	В	А

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3)

5. Установите соответствие между видами спорта и двигательными действиями.

Вид спорта	Двигательные действия
1) легкая атлетика	А) кроль на груди
2) плавание	Б) бег на 100 м
3) баскетбол	В) подача с верхним вращением
4) волейбол	Г) кувырок вперед
5) гимнастика	Д) бросок в кольцо

Правильный ответ:

1	2	3	4	5
Б	А	Д	В	Г

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3)

6.Установите соответствие между видами профессиональной деятельности и рекомендуемыми упражнениями.

Профессия	Рекомендуемые упражнения
1) офисный работник	А) гимнастика для позвоночника и растяжка
2) строитель	Б) функциональный тренинг
3) спасатель	В) силовые упражнения

Правильный ответ:

1	2	3
А	В	Б

Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Установите правильную последовательность.
Запишите правильную последовательность букв слева направо.

7.Расположите этапы определения уровня физической подготовленности в правильном порядке:
А) проведение тестирования
Б) анализ полученных результатов
В) определение показателей физического состояния
Г) выводы и рекомендации
Правильный ответ: А, В, Б, Г
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

8.Расположите этапы контроля (ЧСС) в правильной последовательности:
А) после водной части занятия

Б) измерение показателей перед занятием
В) анализ измерений после окончания занятий
Г) контроль ЧСС во время нагрузки при необходимости
Правильный ответ: Б, А, Г, В
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

9.Установите порядок действий при планировании физической активности в соответствии с профессией:
А) включение физической активности в повседневную жизнь
Б) определение нагрузок, связанных с профессиональной деятельностью
В) выбор соответствующих упражнений
Г) оценка специфики работы
Правильный ответ: Г, Б, В, А
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

10. Норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа, направлен на развитие физического качества _____.
Правильный ответ: силы
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

11. Главная цель занятий физической культурой и спортом – привлечение человека к ведению _____
Правильный ответ: здорового образа жизни
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

12. В результате занятий физической культурой и спортом в состоянии организма происходят следующие положительные сдвиги: укрепляется костная система; повышается физическая и интеллектуальная работоспособность, снижается риск _____ заболеваний.
Правильный ответ: сердечно-сосудистых
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

13. Система физических упражнений, направленная на развитие и поддержание физических качеств и функциональных возможностей организма – это ____.
Правильный ответ: физическая тренировка / занятия по физической культуре / физическое воспитание
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

14. Одно из основных упражнений для развития выносливости – это _____.
Правильный ответ: бег на длинные дистанции / кросс
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

15. Одним из важнейших показателей сердечно-сосудистой системы организма является ____.
Правильный ответ: ЧСС / пульс / частота сердечных сокращений
Компетенции (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективные курсы) соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

Председатель учебно-методической комиссии
института философии  Пидченко С. А.