

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

Институт строительства, архитектуры и жилищно-коммунального хозяйства

Кафедра общеобразовательных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Андрийчук Н.Д.

(подпись)

«24» февраля 2025 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Элективные курсы по
физической культуре и спорту»

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений
«Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений»

Разработчик (разработчики):

Доцент

_____ Ермолаева Т.Н.
(подпись)

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин от «24» февраля 2025 г., протокол № 4

Заведующий кафедрой
общеобразовательных дисциплин

_____ Гапонов А. В.
(подпись)

Луганск
2025 г.

**Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

1. Выберите один правильный ответ.

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: УК-7

2. Выберите один правильный ответ.

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: УК-7

3. Выберите один правильный ответ

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: УК-7

Задания закрытого типа на установление соответствия

1. Установите соответствие физических качеств к рекомендуемым упражнениям.

Физические качества

- 1) сила
- 2) выносливость

Упражнения

- А) прыжки в длину
- 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)

2. 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)

3. 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: УК-7

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

1. 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: УК-7

2. 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: УК-7

3. 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: УК-7

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

1. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа, направлен на развитие физического качества _____.

Правильный ответ: силы

Компетенции: УК-7

2. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

Главная цель занятий физической культурой и спортом – привлечение человека к ведению _____.

Правильный ответ: здорового образа жизни

Компетенции: УК-7

3. Напишите пропущенное слово (словосочетание).

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: УК-7

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

1. 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: УК-7

2. Одно из основных упражнений для развития выносливости – это ____.

Правильный ответ: бег на длинные дистанции / кросс

Компетенции: УК-7

3. Одним из важнейших показателей сердечно-сосудистой системы организма является ____.

Правильный ответ: ЧСС / пульс / частота сердечных сокращений

Компетенции: УК-7

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя точную формулировку.

Перечислите для чего необходимы регулярные занятия по физической культуре и спорту для лиц с ОВЗ и инвалидностью.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: регулярные занятия по физической культуре и спорту для лиц с ОВЗ и инвалидностью необходимы для физической реабилитации и успешной адаптации в нормальной социальной среде. Занятия способствуют восстановлению утраченного контакта с окружающим миром, создают условия для участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. В процессе занятий происходит укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма, коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Критерии оценивания: наличие не менее четырех содержательных компонентов: физическая реабилитация; укрепление и сохранение здоровья; закаливание организма; укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Компетенции: УК-7

2. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие компактные формулировки.

Занятия по физическому воспитанию состоят из определенных частей, которые могут видоизменяться в зависимости от целей, задач, вида занятий и уровня подготовленности занимающихся. Каждая часть занятия направлена на подготовку опорно-двигательного аппарата и всех систем организма к предстоящей работе, повышению функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, обучению технике и методике разнообразным упражнениям, снятию мышечной усталости и эмоционального напряжения, восстановлению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Назовите части занятия и дайте краткое описание каждой из них.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: занятия по физическому воспитанию включают три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть представлена разминкой. Цель разминки – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе в основной части занятия. Основная часть занятия включает в себя аэробные и силовые сегменты, но в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность сегментов может быть различной. Задачи аэробного сегмента: повышение функциональных возможностей организма; развитие координационных способностей; изменение состава жирового компонента массы тела; улучшение эмоционального состояния. Силовой сегмент занятия занимает 10–15 минут, включает в себя упражнения на большую часть мышечных групп. Задачи силовой части: повышение уровня развития силовых способностей отдельных мышечных групп; повышение уровня общей и специальной силовой выносливости; формирование мышечного корсета; коррекция фигуры путём целенаправленного воздействия на проблемные зоны. Заключительная часть занятия предназначена для устранения психомоторной и общей напряжённости, чаще всего выполняются упражнения стретчинга, которые решают следующие задачи: восстанавливают длину мышечных волокон до исходного состояния; развивают гибкость; снимают мышечную усталость и эмоциональное напряжение.

Критерии оценивания: наличие в ответе названия частей занятия и их кратких характеристик.

Компетенции: УК-7

3. Прочитайте текст задания. Продумайте логику и полноту ответа. Запишите ответ, используя четкие, компактные формулировки.

Настольный теннис – индивидуальная спортивная игра. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток. Каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, при преимуществе не менее, чем в 2 очка. Матч

состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях. Соревнования по настольному теннису подразделяют на определенные виды. Перечислите основные виды соревнований в настольном теннисе.

Время выполнения: 10 мин.

Ожидаемый результат:

- личные, в которых результаты личных встреч засчитывают каждому участнику отдельно;

- командные, в которых результаты личных встреч участников команды засчитывают команде в целом;

- лично-командные, т.е. такие личные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно каждому участнику отдельно и команде в целом;

- командно-личные, т.е. такие командные соревнования, в которых результаты засчитывают одновременно команде в целом и каждому участнику отдельно.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее четырех содержательных элементов: личные; командные; лично-командные; командно-личные.

Компетенции: УК-7

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) *по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»* соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и сооружений».

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения 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 специалистов, по указанному направлению.

Председатель учебно-методической
комиссии института строительства,
архитектуры и жилищно-коммунального
хозяйства



Ремень В. И.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобренны изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)