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 _____ Скляр П.П.
«___» _____ 20 25 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Физическая культура и спорт (элективные курсы)

По направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение
(по отраслям)

Профиль: «Техника и технологии строительства и жилищно-коммунального хозяйства (по элективным модулям)»

Разработчик (разработчики):

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

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

Заведующий кафедрой _____ Ермолаева Т.Н.

Луганск 20 25 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»

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

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

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

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

7. *Установите правильную последовательность.*
Запишите правильную последовательность букв слева направо.
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. *Установите правильную последовательность.*
Запишите правильную последовательность букв слева направо.
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 правильную последовательность.*
Запишите правильную последовательность букв слева направо.
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. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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. *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 (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

13. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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. *Напишите пропущенное слово (словосочетание).*
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)

16. 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 (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

17. 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 (индикаторы): УК-7 (УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3)

18. *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 (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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

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 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

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

Лист изменений и дополнений

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