Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая кафедрой спортивных
дисциплин и физического воспитания
_____ С.Н. Ключникова
«11» октября 2021г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для текущего контроля успеваемости и
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине
«Физическая культура»
Модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности

основной профессиональной образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль) образовательной программы
«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

(заочная форма обучения)

Составитель: Кочурова Л. А.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. № 2

Ульяновск, 2021

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Шифр оценочного средства	Формируемые компетенций, индикаторы их формирования	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
Оценочные средства для текущего контроля			
ОС-1*	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Устный доклад и выступления**	ОР-3 Использовать средства и методы в процессе обучения и оценивать их методическую эффективность в физической подготовленности.
ОС-2*	УК-7.1Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	**Защита реферата**	ОР-2 Применение современных методов и средств обучения физической культуре и основы организации физкультурно-спортивной деятельности. ОР-1 Теоретические подходы и знание современных концепций в области физической культуры и профессиональной деятельности.
ОС-3*	УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и	**Контрольное мероприятие**	ОР-3 Использовать средства и методы в процессе обучения и оценивать их методическую эффективность в физической подготовленности.

	двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		
ОС-4	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Тестовые задания**	ОР-1, ОР-2, ОР-3
Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)			
ОС-5*	УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	**Зачет в форме устного собеседования по вопросам**	ОР-1, ОР-2, ОР-3,

***** – оценочное средство представлено в рабочей программе дисциплины

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Тестовые задания

1. Физическая культура это:
1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
2) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
3) наука о природе двигательной деятельности человека.
Ключ: 2

2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
1) 30 уд/мин.;
2) 70 уд/мин.;
3) 100 уд/мин.
Ключ: 2
3. Сила это:
1) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
3) способность поднять большой груз.
Ключ:1

4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
1) интенсивностью;
2) задачами;
3) местом проведения.
Ключ: 2
5. К объективным показателям самоконтроля относится:
1) частота сердечных сокращений;
2) самочувствие;
3) аппетит.
Ключ: 1
6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке:
1) 7;
2) 6;
3) 5.
Ключ: 2
7. Переутомление это:
1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
3) патологическое состояние организма. Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.
Ключ: 3
8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:
1) баскетболом;
2) греблей;
3) футболом.
Ключ: 2

9. Циклический вид спорта:
1) спринтерский бег;
2) прыжки в воду;
3) синхронное плавание.
Ключ: 1

10. При ортостатической пробе:
1) измеряют максимально возможный выдох;
2) изменяют положение тела в пространстве;
3) применяют статическое натуживание.
Ключ: 2

11. Физическое воспитание это:
1) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
2) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
3) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.
Ключ: 3

12. Меры профилактики переутомления:
1) посидеть 3-4 минуты;
2) сменить вид деятельности;
3) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.
Ключ: 3

13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:
1) да;
2) нет.
Ключ: 1

14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:
1) расходы;
2) учебный;
3) участники.
Ключ: 2

15. К активному отдыху относится:
1) физкультурно-спортивное занятие;
2) сон;
3) отдых сидя.
Ключ: 1

16. Гибкость это:
1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
2) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
3) способность выполнить «шпагат» и «мостик».
Ключ: 2

17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:
1) через 2 года;
2) через 1 год;
3) через 4 года.
Ключ: 3

18. Утомление это:
1) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
2) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;

3) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.
Ключ: 1

19. Девиз Олимпийских игр:
1) сильные, смелые, ловкие;
2) быстрее, выше, сильнее;
3) быстрота, ловкость, сила.
Ключ: 2

20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях:
1) фехтованием;
2) велоспортом;
3) стрельбой.
Ключ: 2

21. Гипокинезия это:
1) увеличение двигательной активности человека;
2) снижение двигательной активности человека;
3) достаточная двигательная активность человека.
Ключ: 2

22. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?
1) 1 мин.;
2) 4 мин.;
3) 10 мин.
Ключ: 2

23. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:
1) 50 тыс.;
2) 40 тыс.;
3) 15 тыс.
Ключ: 3

24. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:
1) 120 уд/мин.;
2) 160 уд/мин.;
3) 200 уд/мин.
Ключ: 2

25. Закаливание детей необходимо начинать:
1) с обтирания;
2) с обливания холодной водой;
3) с воздушных процедур.
Ключ: 3

26. Ловкость это:
1) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;

2) способность быстро освоить новое двигательное действие;
3) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.
Ключ: 3

27. Ударный объём крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
1) больше;
2) меньше.
Ключ: 1

28. К циклическим видам спорта не относится:
1) волейбол;
2) стайерский бег;
3) плавание.
Ключ: 1

29. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:
1) прыжками в длину;
2) художественной гимнастикой;
3) плаванием.
Ключ: 2

30. Преимущественно сила необходима в виде спорта:
1) борьба классическая;
2) стайерский бег;
3) плавание.
Ключ: 1

31. Средствами физической культуры являются:
1) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
2) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
3) физические упражнения.
Ключ: 2

32. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
1) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
2) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
3) естественное состояние организма без болезней или недомогания.
Ключ: 1

33. К физическим качествам не относится:
1) ловкость;
2) прыгучесть;
3) быстрота.
Ключ: 2

34. Дневник самоконтроля нужен для:
1) контроля родителей;

2) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
3) лично спортсмену.
Ключ: 2

35. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:
1) 5;
2) 6;
3) 7.
Ключ: 1

36. Выносливость это:
1) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;
2) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
3) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.
Ключ: 2

37. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
1) больше;
2) меньше.
Ключ: 2

38. Спортивные игры отличаются от подвижных:
1) ведением счёта;
2) строгими правилами;
3) спортивной формой.
Ключ: 2

39. Ациклический вид спорта:
1) академическая гребля;
2) плавание;
3) водное поло.
Ключ: 3

40. Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:
1) тест Купера;
2) проба Летунова;
3) тест Мюллера.
Ключ: 1

Критерии оценивания обучающихся по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов по дисциплине
1	Посещение лекций	**1**
2	Посещение практических занятий	**3**
3	Работа на практических занятиях, выполнение оценочных средств	**124**
4	Тестовые задания	**40**
5	Зачёт	**32**
ИТОГО:	2 зачетных единицы	**200**