

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГАОУ ВО «МГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий кафедрой разработчика
Шелков М.В.
«10» 06 2021 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

при изучении дисциплины (модуля)
Б1.О.01.01 Физическая культура и спорт

Направление подготовки /специальность 08.03.01 Строительство
код и наименование направления подготовки /специальности

Направленность (профиль)/специализация Промышленное и гражданское
строительство строительство
наименование направленности (профиля) /специализации

Разработчик(и) Шелков М.В., зав. кафедрой ФВиС, профессор
ФИО, должность, ученая степень, (звание)

Мурманск
2021

Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)

1. Характеристика результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Уровень освоения компетенции			
		<i>Ниже порогового</i>	<i>Пороговый</i>	<i>Продвину-тый</i>	<i>Высокий</i>
<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</p> <p>УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</p> <p>УК-7.3. Выбор здоровые сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p> <p>УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно - эмоционального утомления на рабочем</p>	<p>Обучающийся демонстрирует освоение этапов дисциплинарных компетенций на низком уровне. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков, не может свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует освоение этапов дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.</p>

	месте.				
--	--------	--	--	--	--

2. Перечень оценочных средств для контроля сформированности компетенций в рамках дисциплины

2.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости:

- тестовые задания.

2.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) в форме зачета.

Перечень компетенций	Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Оценочные средства текущего контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья УК-7.3. Выбор здоровые сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно - эмоционального утомления на рабочем месте. ЗНАТЬ: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УМЕТЬ: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ВЛАДЕТЬ: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и</p>	Тест	Тест

3. Критерии и шкала оценивания заданий текущего контроля знаний, умений, навыков

3.1 Критерии и шкала оценивания тестирования

Перечень тестовых заданий, описание процедуры тестирования представлены в методических указаниях к выполнению практических работ.

В ФОС включен типовой вариант тестового задания:

1. Отличительным признаком физической культуры является...

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
- в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

2. Физическое воспитание представляет собой...

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- б) процесс воздействия на развитие индивида;
- в) процесс выполнения физических упражнений;
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

3. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) высокая, и необходимо время отдыха увеличить;
- б) мала, и ее следует увеличить;
- в) переносится организмом относительно легко;
- г) достаточно большая, но ее можно повторить.

4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

6. Для воспитания гибкости используются...

- а) движения рывкового характера;
- б) движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в) пружинящие движения;
- г) маховые движения с отягощением и без него.

7. Координированность повышают с помощью методов...

- а) контрастных заданий;
- б) воспитания физических качеств;

в) внушения;

г) обучения.

8. Выносливость человека не зависит от...

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы воли;
- в) силы мышц;
- г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

9. Осанкой называется...

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

10. Под закаливанием понимают...

- а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- б) использование солнца, воздуха и воды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;
- г) купание в холодной воде и хождение босиком.

11. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

12. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

13. Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

- 14. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:**
 а) II Олимпиады в Париже (1900);
 б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);
 в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);
 г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).
- 15. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:**
 а) в 1920г.; б) 1922г.;
 в) 1924 г.; г) 1925г.
- 16. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:**
 а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;
 б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;
 в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;
 г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.
- 17. К показателям физической подготовленности относятся:**
 А) сила, быстрота, выносливость;
 Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
 В) артериальное давление, пульс;
 Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
- 18. К показателям физического развития относятся:**
 А) сила и гибкость;
 Б) быстрота и выносливость;
 В) рост и вес;
 Г) ловкость и прыгучесть.
- 19. Термин «олимпиада» означает:**
 а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
 б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
 в) синоним Олимпийских игр;
 г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.
- 20. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**
 а) у горы Олимп; б) в Афинах;
 в) в Спарте; г) в Олимпии.
- 21. Кто основал современные Олимпийские игры :**
 а) Хуан Антонио Самаранч;

- б) Жак Рогг;
 в) Пьер де Кубертен;
 г) Мишель Бреаль.
- 22. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**
 а) разбег;
 б) полет и приземление;
 в) отталкивание.
- 23. Длина марафонского бега составляет:**
 а) 42 км 196 м;
 б) 42 км 195 м;
 в) 42 км 192 м.
- 24. Исходным положением для метания является?**
 а) разбег;
 б) скрестный шаг;
 в) выпад.
- 25. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**
 а) лёгкая атлетика;
 б) стрельба из лука;
 в) художественная гимнастика.
- 26. Для себя, лыжи выбираю так:**
 а) положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;
 б) поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;
 в) лыжи стоят вертикально и должны доставать до середины ладони, палки на 4-5см выше плеча.
- 27. Экстренное торможение на лыжах:**
 а) «плугом»;
 б) на параллельных лыжах;
 в) лечь на бок или сесть (падением).
- 28. Самый распространённый лыжный ход:**
 а) попеременный четырехшажный ход;
 б) одновременный бесшажный ход;
 в) попеременный двухшажный ход.
- 29. Самый быстрый лыжный ход:**
 а) одновременный бесшажный ход;
 б) одновременный одношажный ход;
 в) одновременный двухшажный ход.
- 30. Что называется дистанцией:**
 а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
 б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
 в) расстояние между учащимся, стоящими боком друг к другу.

Критерии оценки тестирования обучающихся

Компетенция (часть компетенции), оцениваемая с помощью тестового задания			
УК-7			
Уровень сформированности			Критерии оценивания
Знаний	Умений	Навыков	
Сформированные систематические знания методов и средств, социально-	Сформированное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимиза-	Успешное и систематическое владение навыками технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности,	25-30 баллов

биологических основ физической культуры, методики самостоятельных занятий	ции работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания методов и средств, социально-биологических основ физической культуры, методики самостоятельных занятий	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	20-24 баллов
Общие, но не структурированные знания методов и средств, социально-биологических основ физической культуры, методики самостоятельных занятий	В целом успешное, но не систематически осуществляемое умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	В целом успешное, но не систематическое применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	15-20 баллов
Фрагментарные знания методов и средств, социально-биологических основ физической культуры, методики самостоятельных занятий	Частично освоенное умение на практике использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья и оптимизации работоспособности, разрабатывать и применять методику самостоятельных занятий физической культурой, осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма	Фрагментарное применение навыков технико-тактических двигательных действий в предлагаемых видах спортивной деятельности, укрепления индивидуального здоровья, физической культуры личности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	15 и меньше баллов

4. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при проведении промежуточной аттестации

4.1 Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины с зачетом

Если обучающийся набрал зачетное количество баллов согласно установленному диапазону по дисциплине, то он считается аттестованным.

Сформированность компетенций	Оценка	Баллы	Критерии оценивания
<i>Сформированы</i>	<i>Зачтено</i>	60-100	Набрано зачетное количество баллов согласно установленному диапазону

<i>Не сформированы</i>	<i>Незачтено</i>	0-60	Зачетное количество согласно установленному диапазону баллов не набрано
------------------------	------------------	------	---

5. Задания для внутренней оценки уровня сформированности компетенций

Оценочные материалы содержат задания для оценивания знаний, умений и навыков, демонстрирующие уровень сформированности компетенций.

Контрольные задания соответствуют принципам валидности, однозначности, надежности и позволяют объективно оценить результаты обучения и уровни сформированности компетенций (части компетенций).

Код и наименование компетенции	Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Задание для оценки сформированности компетенции
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека УК-7.2. Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья УК-7.3. Выбор здоровые сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма УК-7.4. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности УК-7.5. Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно - эмоционального утомления на рабочем месте.</p> <p>Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Теоретические вопросы</p> <p>Практическое задание</p>

5.1. Комплекс заданий сформирован таким образом, чтобы в течение 5-10 минут осуществить процедуру проверки одной компетенции у обучающегося.

Комплекс заданий по вариантам содержит в себе:

1. Теоретический вопрос по темам №1, 2, 3.
2. Теоретический вопрос по темам №4, 5, 6.
3. Практическое задание.

Вариант 1

1. Дайте определение понятию «Физическая культура».
2. Что является наиболее важным элементом здорового образа жизни?
3. Выполните прыжок в длину с места. Оцените результат с помощью таблицы тестирования.

Вариант 2

1. Дайте определение понятию «Физическая рекреация».
2. Что относится к показателям физического развития?
3. Проведите ортостатическую пробу (измерьте разницу между частотой пульса лежа и стоя). Сделайте вывод о физической тренированности.

Вариант 3

1. Дайте определение понятию «Спортивная тренировка».
2. От чего зависит выносливость человека?
3. Выполняйте прыжки на скакалке в течение 30 секунд. Оцените результат с помощью таблицы тестирования.

Вариант 4

1. Дайте определение понятию «Физическая рекреация».
2. Почему соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья?
3. Выполните сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, соблюдая правильную технику упражнения. Оцените результат с помощью таблицы тестирования.

Вариант 5

1. Дайте определение понятию «Физическое развитие».
2. Почему регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности?
3. Выполните наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Оцените результат с помощью таблицы тестирования.

Шкала оценивания комплексного задания

Теоретические вопросы		Практическое задание	
Оценка (баллы)	Критерии оценки	Оценка (баллы)	Критерии оценки
5 «отлично»	90-100 % правильных ответов	1(выполнено)	Обучающийся продемонстрировал владение двигательными навыками (1-5 баллов по таблице тестирования)
4 «хорошо»	70-89 % правильных ответов		

3 «удовлетворительно»	50-69 % правильных ответов		рования)
2 «неудовлетворительно»	49% и меньше правильных ответов	0(не выполнено)	Обучающийся не владеет двигательными навыками (меньше 1 балла по таблице тестирования)

Сформированность компетенций (этапов) у обучающихся проводится в соответствии с оценочной шкалой.

5.2 Алгоритм, критерии и шкала оценивания сформированности компетенции

Этапы формирования (индикаторы достижений) компетенций	Оценочное средство	Результаты оценивания задания	Результат оценивания этапа формирования компетенции	Результат оценивания сформированности компетенции (части компетенций)
УК-7				
Знать	Теоретические вопросы	От 2 до 5 баллов	От 2 до 5 баллов	Компетенция сформирована, если набрано более 2 баллов по теоретическим вопросам и выполнено практическое задание
Уметь	Практическое задание	1/0	1/0	
Владеть	Практическое задание			

Уровень сформированности компетенций	Характеристика уровня
Высокий (отлично)	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. ИЛИ набрано 5 баллов по теоретическим вопросам, выполнено практическое задание
Продвинутый (хорошо)	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. ИЛИ набрано 4 балла по теоретическим вопросам, выполнено практическое задание
Пороговый (удовлетворительно)	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий

	<p>выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.</p> <p>ИЛИ</p> <p>набрано 3 балла по теоретическим вопросам, выполнено практическое задание</p>
<p><i>Ниже порогового</i> <i>(неудовлетворительно)</i></p>	<p>Содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p> <p>ИЛИ</p> <p>набрано 2 и менее баллов по теоретическим вопросам, не выполнено практическое задание</p>