

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)**

Специальность: 10.05.01 Компьютерная безопасность

Специализация: «Разработка защищенного программного обеспечения»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачёт

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры естественных дисциплин, сервиса и туризма от 25 марта 2025 г., протокол № 6

одобрена Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от 2 апреля 2025 г., протокол № 3

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.** Паспорт оценочных материалов по дисциплине
- 2.** Оценочные материалы по дисциплине:
 - 2.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.
 - 2.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Обновление оценочных материалов дисциплины

Целью оценочных материалов по дисциплине (далее – ОМ) является комплексная оценка результатов обучения по дисциплине и установление уровня сформированности компетенций обучающегося.

ОМ предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ОМ включает оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы разработаны в соответствии с рабочей программой

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Знает опасные и вредные факторы системы «человек – среда обитания», факторы, угрожающие жизни человека в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знать: средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: способностью применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья Раздел 2. Физические упражнения на занятиях по физкультуре и спорту Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 3. Система физической культуры в высших учебных заведениях Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Нормативы №2 Реферат №1 Реферат №2 Презентация №2	Тест (П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7)

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
			Тема 7.Подвижные игры Тема 8.Интеллектуальные виды спорта Раздел 4. Лечебная физическая культура Тема 9.Профилактико – оздоровительная гимнастика Тема 10.Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов		
	УК-8.2 Знает основные требования по охране окружающей среды, по охране труда и технике безопасности в профессиональной деятельности и в повседневной жизни, основные приемы оказания первой помощи	Знать: уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни Владеть: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Раздел 1. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина Тема 2.Основные виды адаптивной физической культуры Тема 3.Физическая культура в обеспечении здоровья Раздел 2. Физические упражнения на занятиях по физкультуре и спорту Тема 4.Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом	Нормативы №1 Реферат №1 Презентация №1	Тест (П8,П9, П10, П11, П12, П13)

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
			Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 3. Система физической культуры в высших учебных заведениях Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды Тема 7. Подвижные игры Тема 8. Интеллектуальные виды спорта Раздел 4. Лечебная физическая культура Тема 9. Профилактико – оздоровительная гимнастика Тема 10. Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов		
	УК-8.3 Умеет использовать средства индивидуальной защиты, оказывать первую помощь при ранениях и травмах в повседневной деятельности, в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Знать о здоровье, здоровом образе и стиле жизни, основах жизнедеятельности, двигательной активности, способах профилактики заболеваний, долголетие Уметь использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств.	Раздел 1. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья	Нормативы №1 Реферат №1 Презентация №1	Тест (П8, П9, П10, П11, П12, П13)

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
		Владеть навыками индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки; организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта.	Раздел 2. Физические упражнения на занятиях по физкультуре и спорту Тема 4.Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом Тема 5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 3. Система физической культуры в высших учебных заведениях Тема 6.Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды Тема 7.Подвижные игры Тема 8.Интеллектуальные виды спорта Раздел 4. Лечебная физическая культура Тема 9.Профилактико – оздоровительная гимнастика Тема 10.Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов		

2. Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт»

2.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Выберите правильный ответ

1. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

Ответ: А

Выберите правильный ответ

2. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

Ответ: А

Вставьте пропущенное слово

3. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется _____

Ответ: Слайд-аэробика

Выберите правильный ответ

4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

Ответ: А

Выберите правильный ответ

5. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

Ответ: Б

Вставьте пропущенное слово

6. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется _____

Ответ: Степ-аэробика

Выберите правильный ответ

7. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

Ответ: Б

Вставьте пропущенное слово

8. _____ единоборство- это основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств

Ответ: Атлетическое

Выберите правильный ответ

9. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

Ответ: А

Выберите правильный ответ

10. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

Ответ: Б

Вставьте пропущенное слово

11. _____ грудной клетки – это разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Ответ: Экскурсия

Вставьте пропущенное слово

12. В качестве финишной ленточки используют _____

Ответ: Шелковую ленту

Выберите правильный ответ

13. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- А. Удалены из зоны занятий.
- Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.

Ответ: А

14. Определите соответствие:

- 1. Баскетбол.
- 2. Волейбол.
- 3. Футбол.
- 4. Большой теннис.
- А) Даниил Медведев.
- Б) Максим Михайлов.
- В) Андрей Кириленко.
- Г) Лев Яшин.

Ответ: 1 В, 2 Б, 3 Г, 4 А

Выберите правильный ответ

15. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- А. На прямые ноги.
- Б. Мягко, пружинисто приседая.
- В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

Ответ: А

Выберите правильный ответ

16. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

- А. За спиной метателя.
- Б. Справа от метателя.
- В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

Ответ: В

17. Определите последовательность подготовительной части занятия по физической культуре.

- А. Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения.
- Б. Ранее изученные упражнения.
- В. Различные виды ходьбы, бега, прыжков.
- С. Строевые упражнения.
- Д. Упражнения на внимание.

Ответ: С, Д, В, А, Б

Выберите правильный ответ

18. Двигательные физические способности это

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

Ответ: А

Вставьте пропущенное слово

19. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется _____

Ответ: Комплекс

Выберите правильный ответ

20. Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя...

А. Подвижных и спортивных игр

Б. Прыжков в высоту

В. Бега с максимальной скоростью

Г. Занятий легкой атлетикой

Ответ: А

Выберите правильный ответ

21. Одним из основных физических качеств является:

А. Внимание

Б. Работоспособность

В. Сила

Г. Здоровье

Ответ: В

Вставьте пропущенное слово

22. Физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе _____

Ответ: Выносливость

Выберите правильный ответ

23. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А. Тяжелая атлетика

Б. Гимнастика

В. Современное пятиборье

Г. Легкая атлетика

Ответ: Б

Выберите правильный ответ

24. Основной и обязательной формой физического воспитания в вузе является:

- А. Соревнование
- Б. Физкультурная пауза
- В. Занятие физической культуры
- Г. Утренняя гимнастика

Ответ: В

25. Определите соответствие:

- 1) Гимнастика
- 2) Бокс
- 3) Плавание
- 4) Борьба
- А) Александр Карелин
- В) Владимир Сальников
- Г) Валериан Соколов
- Б) Виталий Щербо

Ответ: 1 Б, 2 Г, 3 В, 4 А

Вставьте пропущенную цифру

26. Полный состав баскетбольной команды состоит из _____ человек

Ответ: 12

27. Определите хронологическую последовательность Олимпийских игр.

- А. Зимние Олимпийские игры в Сочи;
- Б. Летняя Олимпиада в Сеуле;
- В. Летняя Олимпиада в Москве;
- Г. Летняя Олимпиада в Париже.

Ответ: В, Б, А, Г

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Отлично»	Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«Хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«Удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«Неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

Обновление оценочных материалов дисциплины

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры

_____ от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Учебно-методическим советом _____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____