

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Оренбургский государственный университет имени В.А. Бондаренко»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Фонд оценочных средств
по дисциплине
по дисциплине *«Физическая культура и спорт»*


21.03.01 Нефтегазовое дело
(код и наименование направления подготовки)


Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Бакалавр
Форма обучения
Очно-заочная

Год набора 2026

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры биоэкологии и техносферной безопасности, протокол № 8 от 23 марта 2026 г.

Декан строительного-технологического факультета  И.В. Завьялова

Исполнитель  А.П. Девяткина

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Формируемые компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств, шифр раздела в данном документе
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте	<u>Знать:</u> - основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта; - основные понятия социально-биологических основ физической культуры и спорта; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки.	Блок А – задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросы А.1 Вопросы для опроса
		<u>Уметь:</u> - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой.	Блок Б – задания реконструктивного уровня Задачи
		<u>Владеть:</u> - практическими навыками физических упражнений и методов физической культурой, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.	Блок С Индивидуальные творческие задачи

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Блок А - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «знать»

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Определите вид физической культуры, целью которого является достижение наивысших спортивных результатов (один правильный ответ):

- 1) туризм;
- 2) профессионально-прикладная;
- 3) спорт;**
- 4) оздоровительно-реабилитационная;
- 5) спортивно-реабилитационная.

2. Назовите вид физической культуры, являющийся основой формирования «школы движений» (один правильный ответ):

- 1) базовая;**
- 2) гигиеническая;
- 3) лечебная;
- 4) адаптивная.

3. Цель физического воспитания студентов вузов состоит в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры. Перечислите основные виды средств физической культуры (три варианта ответа).

- 1. Физические упражнения;**
- 2. Силы природы (естественные факторы внешней среды);**
- 3. Гигиенические мероприятия (факторы).**
4. Инвентарь, спортивные сооружения.

4. Назовите основные цели образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт» (три варианта ответа):

- 1) усвоение теоретических основ дисциплины «Физическая культура»;**
- 2) выполнение спортивных разрядов;
- 3) приобщение к здоровому образу жизни;**
- 4) участие в студенческих спортивных соревнованиях;
- 5) формирование потребности в физическом самосовершенствовании.**

5. Назовите основные разделы дисциплины «Физическая культура и спорт» (три варианта ответа):

- 1) вводный;
- 2) зачетный;
- 3) теоретический;**
- 4) практический;**
- 5) контрольный.**

6. Как называется обособленная часть физической культуры личности, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности (один правильный ответ):

- 1) физическое совершенство;
- 2) профессиональная направленность физического воспитания;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) функциональная подготовленность;
- 5) спорт.**

7. Признанный ведущий метод при выработке скорости движений (бега, лыжная подготовка) (один правильный ответ):

- 1) переменный метод;
- 2) метод повторного выполнения двигательных действий;**
- 3) равномерный метод;
- 4) метод круговой тренировки.

8. Определить и выбрать, что включает в себя соревновательный метод (один правильный ответ):

- 1) обще силовой характер соревновательных игр;
- 2) включает в себя все физические упражнения;
- 3) сопоставление физических качеств, занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение;**
- 4) общеразвивающий метод, который не влияет на первенство.

9. Назовите основными составляющие характеристики тренированности организма (один правильный ответ):

- 1) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;**
 - 2) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
 - 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость
- сила воли.

10. Что подразумевает под собой метод регламентированного упражнения (один правильный ответ):

- 1) твердо предписываемая программа движений;
- 2) четко регламентированные действия;
- 3) хаотичные физические упражнения;
- 4) игровые методы.

А.1 Вопросы для опроса

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Согласно Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности называется?

Правильный ответ: физическая культура

2. На какие группы можно условно разделить ценности физической культуры и спорта?

Правильный ответ: физические, социально-психологические, психические, культурные, материально-технические.

3. Назовите вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и воспитании (управлении развитием) физических качеств человека

Правильный ответ: физическое воспитание.

4. Перечислите основные средства физического воспитания, используемые в процессе общей физической подготовки.

Правильный ответ: физические упражнения, силы природы (естественные факторы внешней среды и гигиенические мероприятия (факторы).

5. Перечислите основные методические принципы физического воспитания.

Правильный ответ: сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности.

6. Аэробные нагрузки — это упражнения, при которых организм использует кислород как главный источник энергии. Назовите вид двигательной активности аэробной нагрузки. (не менее 2)

Варианты правильного ответа: бег, плавание, поездка на роликах или велосипеде, некоторые виды танцев.

7. Анаэробные нагрузки — это интенсивные упражнения, при которых мышцы максимально напряжены. Необходимая энергия при этом поступает за счёт расщепления ранее накопленной глюкозы без участия кислорода. Назовите вид двигательной активности анаэробной нагрузки. (не менее 2)

Варианты правильного ответа: поднятие тяжестей, спринт, прыжки со скакалкой.

8. Назовите три основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правильный ответ: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, самостоятельные тренировочные занятия в свободное время.

9. Процесс самостоятельного наблюдения, занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом называется

Правильный ответ: самоконтроль.

10. Перечислите физические упражнения с помощью, которых можно оценить свой уровень физического развития самостоятельно, опираясь на нормативы ОФП. (не менее 3)

Варианты правильного ответа: «челночный бег 3х10», «подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине», «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», «прыжок в длину с места», «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».

Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности человека через социально активную полезную деятельность. Перечислите не менее трех результатов деятельности в физической культуре.

Правильный ответ:

Результаты деятельности:

- физическая подготовленность
- совершенства двигательных умений и навыков,
- высокий уровень развития жизненных сил,
- спортивные достижения,
- нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

2. Ведущим путем, через который осваивается физическая культура человека, является физическое воспитание. На формирование каких качеств личности направлено физическое воспитание как организованный и управляемый процесс (не менее 2).

Правильный ответ:

- формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения;
- укрепление здоровья;
- повышение работоспособности;
- творческого долголетия;
- продление жизни человека.

3. Цель физического воспитания студентов вузов состоит в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры. Перечислите основные виды средств физической культуры.

Правильный ответ:

- физические упражнения;
- силы природы (естественные факторы внешней среды);
- гигиенические мероприятия (факторы).

4. Существует четыре уровня сформированности физической культуры личности. Назовите отличительные признаки уровня начальной грамотности (не менее 3).

Правильный ответ:

- в сознании есть элементарные знания и представление о ценностях физической культуры.

- осуществляются попытки физического совершенствования в форме простейших составляющих физической культуры: утренняя зарядка, закаливание организма, воспитание отдельных физических способностей, двигательных умений.

- формируется мотивационная направленность на занятия физическими упражнениями.

- уровень физического совершенства определен удовлетворительным физическим развитием и подготовленностью, результативным постоянством и прогрессом кондиций.

- появляются моменты систематизации физкультурно-спортивной деятельности с элементами коллективных форм учебно-тренировочных занятий.

5. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Укажите направления самостоятельных занятий (не менее 3).

Правильный ответ:

- гигиеническое
- оздоровительно-рекреативное (рекреация - восстановление)
- обще-подготовительное
- спортивное
- профессионально-прикладное и лечебное направления.

6. Основной формой учета данных самоконтроля является ведение дневника, который в свою очередь требует от занимающегося определенного минимума специально-образовательных знаний, умений и навыков. В дневнике самоконтроля ежедневно отмечают объективные и субъективные показатели организма. Назовите их. (не менее 3 по каждой группе).

Варианты правильного ответа: рост (см), вес (кг), окружность грудной клетки (см), сила кисти рук (кг), жизненная емкость легких (см³), общее самочувствие; характер сна, желание заниматься физической культурой, физическую нагрузку (физические упражнения и длительность их выполнения), реакцию орга-

низма (преимущественно по ЧСС), объем каждого вида самостоятельных занятий, тесты ОФП.

Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. Выполнение упражнения «челночный бег 3х10» проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

По команде «На старт» обучаемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Укажите основные двигательные действия при выполнении упражнения «челночный бег 3х10», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ: По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

2. Упражнения «подтягивание из виса на высокой перекладине» выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться столы и стулья разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения, гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников. Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Укажите основные двигательные действия при выполнении упражнения «подтягивание из виса на высокой перекладине», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ: из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

3. Выполнение упражнения «подтягивание из виса на низкой перекладине» выполняется из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.

Укажите основные двигательные действия при выполнении упражнения «подтягивание из виса на низкой перекладине», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ: из исходного положения необходимо подтянуться до пересечения подбородком грифа перекладины, возвратиться в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

4. Выполнение упражнения наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде участник выполняет наклон вперед. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Укажите основные двигательные действия при выполнении упражнения «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ: из исходного положения по команде необходимо выполнить два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

5. Выполнение упражнения «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. По команде выполняется упражнение. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Укажите основные двигательные действия при выполнении упражнения «прыжок в длину с места толчком двумя ногами», с соблюдением методических и технических правил.

Правильный ответ: из исходного положения (подготовка к отталкиванию) одновременным толчком двух ног выполняется отталкивание, прыжок вперед, по-

лет и приземление. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачета/экзамена.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
5. Методы и средства физического воспитания.
6. Методы строго регламентированного упражнения.
7. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
8. Основные физические качества человека.
9. Формы самостоятельных занятий.
10. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
11. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
12. Критерии физического развития, антропометрические показатели.
13. Организация самостоятельных занятий различной направленности.
14. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
15. Организация самостоятельных занятий в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.

Оценивание выполнения тестов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования.	Выполнено от 50 до 100 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.

Не зачтено		Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).
------------	--	--

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

Таблица - Формы оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Тест	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов. Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 20 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если	Фонд тестовых заданий

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оце- ночного средства	Представление оценочного сред- ства в фонде
		студент набрал менее 50 % правильных ответов.	