ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 02AA015500B9B277974BD4E8E7991CCA59
Владелец АНО ВО "УИФР"
Действителен с 08.04.2025 по 08.07.2026

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Направление подготовки: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью
Направленность (профиль) программы: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Дисциплина: Физическая культура и спорт

1. Перечень компетенций образовательной программы, формирующихся в процессе освоения дисциплины

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» у обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, направленность (профиль) программы 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата), оцениваются компетенции, формирующиеся в процессе освоения образовательной программы*:

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

* Примечание: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2017 г. № 512)

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования осуществляется в соответствии с основной профессиональной образовательной программой вуза. В качестве показателей рассматриваются результаты освоения дисциплины, выраженные через знания, умения и владения (таблица 1).

В таблице 2 приводится шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования с указанием критериев их оценивания. Во втором столбце таблицы приводится шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования в соответствии с обозначенным критерием.

Таблица 1 – Описание показателей оценивания компетенций на различных этапах их формирования с точки зрения результатов освоения дисциплины.

Компетенция	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИДК-УК-7.1.** Знает сущность и значение физической культуры в саморазвитии личности и самоподготовке к профессиональной деятельности и выполнению требований ВФСК ГТО; закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов физкультурно-спортивной деятельности, подбора средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей, интереса и мотивации.	**Знать:** - сущность и значение физической культуры в саморазвитии личности и самоподготовке к профессиональной деятельности и выполнению требований ВФСК ГТО; - закономерности развития физических качеств и двигательных умений субъектов физкультурно-спортивной деятельности, подбора средств и методов физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей, интереса и мотивации.
	ИДК-УК-7-2. Умеет организовывать и осуществлять поэтапную самодиагностику физический состояний, анализ, сравнение собственных результатов с нормами, осознанную постановку цели на их основе как факторов гармонического развития личности; использовать в жизни практические умения и навыки для разработки и реализации личностных проектов, обеспечивающих формирование здорового стиля жизни, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять методы контроля и самоконтроля здоровья, физического развития, профессионально-	**Уметь:** - организовывать и осуществлять поэтапную самодиагностику физический состояний, анализ, сравнение собственных результатов с нормами, осознанную постановку цели на их основе как факторов гармонического развития личности; - использовать в жизни практические умения и навыки для разработки и реализации личностных проектов, обеспечивающих формирование здорового стиля жизни, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; - применять методы контроля и самоконтроля здоровья, физического развития, профессионально-прикладной физической подготовленности,

	прикладной физической подготовленности, физической и специальной технической подготовленности; оценивать эффективность применяемых средств, методов, форм организации физической культуры, выявлять необходимые воздействия по устранению нежелательных функциональных, физических, социальных изменений.	физической и специальной технической подготовленности; - оценивать эффективность применяемых средств, методов, форм организации физической культуры, выявлять необходимые воздействия по устранению нежелательных функциональных, физических, социальных изменений.
	ИДК-УК-7-3. Владеет методами построения личностных проектов, направленных на решение конкретной цели в различных социокультурных ситуациях; мотивационно-ценностной установкой на самообразование, здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; современными технологиями и средствами в области физической культуры и спорта; системой практических умений и навыков самоуправления состоянием здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	**Владеет:** - методами построения личностных проектов, направленных на решение конкретной цели в различных социокультурных ситуациях; - мотивационно-ценностной установкой на самообразование, здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание; - современными технологиями и средствами в области физической культуры и спорта; - системой практических умений и навыков самоуправления состоянием здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств; - опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Таблица 2 – Критерии и шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Критерии оценивания компетенций	**Шкала оценивания**
Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями по дисциплине, способен понимать и интерпретировать освоенную информацию, что позволит ему в дальнейшем развить такие качества умственной деятельности, как глубина, гибкость, критичность, доказательность, эвристичность. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент обладает необходимой системой знаний теоретических основ функционирования психосоциальных систем в целом, отдельных их сфер и звеньев, владеет некоторыми умениями анализа системы психосоциальных связей хозяйствующих субъектов, что позволит ему в дальнейшем развить практические умения в данном направлении профессиональной деятельности.	Пороговый (обязательный)
Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал глубокие прочные знания и развитые практические умения и навыки, может сравнивать, оценивать и выбирать методы решения заданий, работать целенаправленно, используя связанные между собой формы представления информации. Достигнутый уровень оценки результатов обучения показывает, что студент продемонстрировал знание теоретических положений в области психологии, практические умения и навыки анализа и исследований на основе типовых методик и действующей нормативно-правовой базы.	Повышенный
Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что студент способен обобщать и оценивать информацию, полученную на основе исследования нестандартной ситуации; использовать сведения из различных источников, успешно соотнося их с предложенной ситуацией. Достигнутый уровень оценки результатов обучения свидетельствует о том, что у студента сформированы системные знания в области психологии, необходимые для решения конкретных задач, связанных с экономическими системами, их структурой и направлениями политики государства; практические умения и навыки анализа и интерпретации информации, содержащейся в плановых документах и отчетности организаций различных правовых форм, публично-правовых образований, а также использования полученных сведений для принятия управленческих решений. Студент способен систематизировать и обобщать информацию по вопросам	Продвинутый

Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
планирования и контроля кадров, обосновывать выбор метода управления для решения задач в области профессиональной деятельности.	

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля освоения дисциплины

Вопросы для самоконтроля и подготовки к текущему контролю методом опроса

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Чем обосновываются социально-биологические основы физической культуры?
4. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
5. Какое место занимает физическая культура в обеспечении здоровья?
6. Каковы основы учебного труда и интеллектуальной деятельности?
7. Какие средства физической культуры используются в регулировании работоспособности?
8. В чем отличие общей физической подготовки от специальной?
9. Опишите методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
10. Назовите средства развития физических качеств в лёгкой атлетике.
11. Какие физические упражнения способны регулировать умственную работоспособность?
12. Назовите средства и методы развития выносливости.
13. Назовите средства и методы развития ловкости.
14. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Какие гигиенические требования предъявляются к занятиям лёгкой атлетикой?
16. Меры безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
17. Каковы возрастно-половые особенности при занятиях лёгкой атлетикой?
18. Какие есть способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой?
19. Что такое спорт?
20. Какие Вы знаете системы физических упражнений?
21. Назовите особенности занятий избранным видом спорта.
22. Что такое система физических упражнений?
23. Как производится самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом?
24. Какими физическими упражнениями производится развитие физических качеств в лёгкой атлетике?
25. Какие физические качества развиваются при игре в шахматы?
26. Роль общей физической подготовки при занятиях спортом.

27. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка студентов?

28. Какое место занимает физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста?

29. Чем отличается труд от физических упражнений?

30. Роль общей физической подготовки в формировании физических качеств будущего бакалавра.

Задания для подготовки к участию в дискуссии

1. Правовые основы физической культуры и спорта.

2. Организация физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования.

3. Роль физической культуры в духовном воспитании молодежи.

4. Организм как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система

5. Опорно-двигательный аппарат.

6. Эндокринная система. Общая характеристика желез внутренней секреции. Их роль в мышечной деятельности.

7. Репродуктивная система.

8. Взаимодействие организма и внешней среды.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

10. Физиологическая характеристика состояния организма при занятиях физическими упражнениями.

Практические задания для проведения текущего контроля освоения дисциплины для основной группы студентов

Задание 1. Комбинированная эстафета.

Задачи: совершенствование умения комбинировать бег с метанием в цель в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, стойки или конусы.

Место: спортивный зал.

Команды выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые игроки бегут до поворотной стойки, огибают ее и добегают до линии броска. Выполняют бросок в цель, ловят мяч и передают его в свою колонну следующему участнику, который продолжает эстафету, а сами становятся в конец колонны.

Бег и метание в цель необходимо выполнять условленным способом. В случае не попадания мячом в цель игроки должны повторять до тех пор, пока мяча не достигнет цели, и только после этого следует передать его в колонну очередному участнику.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету,

Целью для броска может быть: баскетбольный щит, кольцо, мишень на стене, обруч.

На начальной стадии игры броски можно совершать без целевого попадания.

Эстафету можно усложнить за счет увеличения количества бросков и изменения способов их выполнения.

Задание 2. «Цепочка»

Задачи: развитие ловкости, координации движения, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, стадион, рекреация.

Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается пятнать нельзя.

Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

Задание 3. «Черные и белые»

Задачи: развитие скоростной выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты двигательной реакции.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (черный, темный; белый, светлый)

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

В игре участвуют две команды: «Черные» «Белые». Как только руководитель игры воскликнет: «Черные!» или выброшенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «Черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанный несколькими ловцами.

Варианты игры:

а) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;

б) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре заде.

После каждой перебежки ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая большее участников во время игры.

В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами не обходимо определять так чтобы ловцы могли сплавиться со своей задачей.

Задание 4. Круговая эстафета

Задачи: закрепление навыка бега по повороту; совершенствование умение передавать эстафету в игровой обстановке.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка.

По сигналу преподавателя первые в колоннах игроки команд начинают бег по кругу. Достигну своей колонны, игрок касается плеча второго игрока, а сам быстро встает в колонну с внутренней стороны круга. Остальные игроки

Смещаются на один шаг вперед.

Варианты бега:

из различных исходных положений, боком, приставными шагами; спиной вперед, прыжками на обеих.

Нельзя создавать препятствия для бега другим игрокам преждевременным выходом на беговую часть дорожку.

После того как все игроки пробегут по кругу, занимающиеся которые начинали бег первыми, вновь оказавшись крайними колоннами, поднимают руку.

Побеждает команда, раньше закончившая эстафету

В место касания плеча можно передавать эстафете эстафетной палочкой. Тогда каждый игрок, стоящий с внешней стороны колонны отводит правую руку, назад готовясь принять эстафету.

Задание 5. «Челнок»

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: нет.

Место: спортивный зал, площадка.

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводиться средняя линия.

По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) на встречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка:

Тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Линию приземления следует отмечать по пяткам.

Техника прыжка может быть различная.

Задание 6. «Точно в цель»

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление техники метания малого мяча в соревновательных условиях.

Инвентарь: теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

Место: спортивный зал, площадка.

Команды строятся в колонну по одному, Игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на стене.

Вариант соревнования:

метание можно проводить по размеченным кругами мишеням на стене без оценки на дальность отскока. В этом случае важна не, сколько сила, сколько точность броска.

Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя, за дальность отскока мяча добавляется одно очко.

По мере освоения учащимися задания можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3-5 шагов.

Задание 7. Соревнования с элементами спринтерского бега

Задачи: формирования навыка выполнения ускорения в различных условиях.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка.

Участники команд выстраиваются в две колонны и соревнуются в беге с ускорением на отрезках различной длины.

Варианты бега:

а) ускорение на определенном отрезке дистанции;

б) ускорение после неожиданного поданного сигнала;

в) два ускорения при беге до отметки и обратно;

г) ускорение при вхождении в поворот;

д) ускорение при погоне партнером, находящимися впереди на 2 м.

По первому сигналу участники должны начинать бег, по второму – ускорение до указанного места.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении бега в зале или на ограниченной площадке нельзя выполнять ускорения до касания стен во избежание травм. К подсчету очков можно привлекать освобожденных учеников, а также игроков команд.

Задание 8. «Старт с преследованием соперника»

Задачи: развитие быстроты бега, умение правильно брать старт и выполнять финишный рывок.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игрока находящихся сзади, - осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводиться обратный забег, причем команды меняются ролями.

После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

Все игроки могут принимать положение в\с или н\с. По мере освоения участниками игры можно увеличивать как саму дистанцию, так и расстояние между шеренгами.

Задания для текущего тестирования

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

а) физических и психических качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) работоспособности человека;

г) природных физических свойств человека.

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

3. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) лопатками, ягодицами, пятками;

в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

4. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

5. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110 -130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140 - 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

6. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

7. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

8. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;

б) оптимальный двигательный режим;

в) комфортный уровень жизни.

9. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;

б) соблюдение правил гигиены;

в) ритмическая деятельность.

10. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

а) питание;

б) дыхание;

в) зарядка.

11. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

а) самбо;

б) баскетбол;

в) бокс;

г) тяжелая атлетика.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

а) плавание;

б) гимнастика;

в) стрельба;

г) лыжный спорт.

13. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…

а) базовой физической подготовленностью;

б) профессионально прикладной физической подготовке.

в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.

г) всего вышеперечисленного.

14. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

а) образования;

б) организации досуга;

в) спорта общедоступных достижений;

г) производственной деятельности.

15. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

16. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

17. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

а) «с разбега»;

б) «перешагиванием»;

в) «перекатом»;

г) «ножницами».

18. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) биологический возраст;

б) календарный возраст;

в) скелетный и зубной возраст.

19. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

20. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а) гимнастикой;

б) соревнованием;

в) видом спорта.

21. Главной причиной нарушения осанки является...

а) привычка к определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

22. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

а) обеспечивает ритмичность работы организма;

б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

23. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

24. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

25. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

26. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

27. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;

в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

28. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 - 80 ударов в минуту;

б) 70 - 90 ударов в минуту;

в)75 - 85 ударов в минуту;

г) 50 - 70 ударов в минуту.

29. Система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;

б) закаливание;

в) питание.

30. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;

б) рост;

в) движение

31. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;

б) стойкость;

в) выносливость.

32. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;

б) быстрота;

в) натиск.

33. Назовите элементы здорового образа жизни:

а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;

б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;

в) все перечисленное.

34. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

а) безопасность занимающихся;

б) лучшее выполнение упражнений;

в) рациональное использование инвентаря.

35. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;

б) аэробика;

в) альпинизм;

г) велосипедный спорт.

36. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а) из зоны нападения;

б) с любой точки площадки;

в) из зоны защиты;

г) с любого места внутри трех очковой линии.

37. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

38. Быстрота — это:

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б) способность человека быстро набирать скорость;

в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

39. Физическая работоспособность — это:

а) способность человека быстро выполнять работу;

б) способность разные по структуре типы работ;

в) способность к быстрому восстановлению после работы;

г) способность выполнять большой объем работы.

40. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Главное не победа, а участие»;

в) «О спорт — ты мир!».

Задания и рекомендации по подготовке реферата / мультимедиа сообщений / материалов-презентаций и т.п.

Реферат должен соответствовать принятым в институте «Правилам выполнения письменных работ», в том числе требованиям к оригинальности таких работ.

Реферат – это вид учебно-исследовательской работы, выполненной на актуальную тему в рамках профильной проблематики, отражающей основные направления исследования по данной дисциплине. В процессе работы над содержанием реферата должно быть осуществлено следующее – выбраны и проанализированы основные методологические подходы, теории и концепции по теме.

Рекомендуется следующий алгоритм подготовки реферата:

1. Определить научные подходы, теории, концепции права, в рамках которых наиболее логично рассмотреть сущность темы и ее основных категорий;

2. Осуществить выбор литературы (зарубежной и отечественной), основываясь на которой можно раскрыть тему по заранее определенной логике ее представления;

3. Подготовить структуру (план реферата), разворачивание которой отражало бы как основные позиции в рамках различных дискурсов, так и анализ современных практик по выбранной теме реферата;

4. Разработать структуру реферата, которая включает основные составные части: введение, основная часть, заключение, список использованной литературы и источников, ссылки при цитировании обязательны;

5. Подготовить введение, которое включает краткое обоснование актуальности темы реферата, которое отражает то или иное направление научных исследований в рамках права;

6. Подготовить основную часть, которая включает:

– описание значимых для темы научных теорий, взглядов, подходов, в рамках которых необходимо рассматривать тему; анализ базовых категорий;

– специфику становления, формирования, развития тех или иных управленческих процессов с точки зрения правового подхода;

– анализ современного состояния, включая проблемы функционирования тех или иных аспектов практик;

7. Подготовить заключение, которое включает резюмирование результатов работы в рамках темы реферата: краткое заключение об актуальности темы и изложение основных результатов, которые получены в процессе ее изучения;

8. Обучающийся может получить консультации у преподавателя в связи с согласованием структуры реферата или методологических аспектов раскрытия выбранной темы.

Критерии оценивания реферата

– Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие плана теме реферата;

б) соответствие содержания теме и плану реферата;

в) полнота и глубина знаний по теме;

г) обоснованность способов и методов работы с материалом;

е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

– Обоснованность выбора источников: оценка использованной литературы: привлечены ли известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние данные, сводки, справки и т.д.).

– Соблюдение требований к оформлению:

а) правильность оформления ссылок на используемую литературу,

б) правильность оформления списка литературы;

в) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;

г) соблюдение требований к объёму реферата.

Оценка «отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: 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 вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; иногда отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на вопросы даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на вопросы; отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Темы рефератов:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
13. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
14. Бег, как средство укрепления здоровья.
15. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
16. Предстартовое и стартовое состояние.
17. Гипокинезия и гиподинамия.
18. Олимпийские игры.
19. Развитие общей выносливости.
20. Методика обучения двигательным навыкам.
21. Виды спортивной подготовки.
22. Развитие скоростно-силовых качеств.
23. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
24. Единая Всероссийская спортивная классификация.
25. Роль ритмов в жизни человека.
26. Средства поддержания нормальной массы тела.
27. Легкая атлетика.
28. Вредные привычки и продолжительность жизни.
29. Нервная система.
30. Восстановительные средства.
31. Изменение производительности труда в течение рабочей смены.
32. Гигиенические, методические и организационные условия предупреждения травм.

33. Формы профессионально-прикладной физической подготовки.

34. Физкультурные паузы для трудящихся, выполняющих однообразную работу.

35. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

4. Оценочные средства промежуточной аттестации для оценивания уровня формирования компетенций, соотнесенного с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

По компоненте компетенций «Знать»:

1. Определение понятий «спорт» и «физическая культура».

2. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием занятий физическими упражнениями.

3. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями.

4. Изменения в дыхательной системе под влиянием занятий физическими упражнениями.

5. Здоровый образ жизни и его составляющие.

6. Условия развития ловкости и гибкости человека.

7. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры.

8. Классификации физических упражнений.

9. Факторы, определяющие здоровье человека.

10. Цели и задачи общей физической подготовки.

11. Работоспособность и факторы, на нее влияющие.

12. Виды спорта, развивающие ловкость человека.

13. Виды спорта, развивающие выносливость человека.

14. Методические принципы физического воспитания.

15. Факторы, определяющие здоровье человека.

16. Методический принцип систематичности в тренировочной деятельно-сти.

17. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности.

18. Игровой и состязательный методы.

19. Гигиена студента при занятиях физической культурой в вузе.

20. основные средства физической культуры для профилактики нервного и эмоционального истощения студентов в течение учебного года.

21. Физические качества человека.

22. Методические принципы проведения производственной гимнастики.

23. Методы повышения эффективности умственной деятельности средства-ми физической культуры.

24. Цели и задачи производственной физической культуры.

25. Физкультурно-спортивные занятия для повышения функциональных возможностей человека.

26. Пути преодоления отрицательных факторов в учебной деятельности сту-дентов.

27. Формирование личностных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

28. Общая и специальная физическая подготовка.

29. Основные методы самоконтроля.

30. Виды спортивных игр.

По компоненте компетенций «Уметь»:

1. Дать характеристику различия физического воспитания и физической подготовки

2. Анализ социально-биологических основ физической культуры.

3. Анализ роли физической культуры в обеспечении здоровья.

4.Анализ системы упражнений для улучшения психического состояния организма.

5.Анализ негативных последствий табакокурения, алкоголизма и наркомании.

6. Анализ последствий несоблюдения правил личной гигиены.

7.Анализ средств физической культуры в регулировании работоспособности.

8. Анализ видов отдыха во время перерывов на работе.

9. Анализ основных групп средств физического воспитания.

10. Анализ основных физических качеств человека и методов их развития.

11. Анализ средств (упражнений) для развития ловкости и гибкости человека.

12.Анализ основных методических принципов физического воспитания.

13. Анализ этапов обучения движениям.

14. Анализ форм самостоятельных занятий физической культурой.

15. Анализ роли занятий физической культурой и спортом в формировании психических качеств человека.

16. Анализ распространенных отклонений в состоянии здоровья студентов.

17. Анализ видов спорта, в наибольшей степени развивающих выносливость.

18. Анализ видов спорта, в наибольшей степени развивающих ловкость.

19. Анализ процедуры оценивания общей физической подготовки студента.

20. Анализ видов и методов контроля процесса спортивной подготовки.

21. Анализ причин появления нарушений осанки студента.

22. Анализ субъективных и объективных показателей самоконтроля.

23. Анализ цели и задач профессинально-прикладной физической подго-товки (ППФП) студентов.

24. Анализ форм производственной гимнастики.

25. Анализ основных правил игры (футбол, волейбол, баскетбол).

26. Анализ критериев эффективности ЗОЖ.

27.Анализ прикладных видов спорта (на примере вашей специальности).

28. Анализ системы мотивов в области физической культуры личности.

29. Анализ оздоровительных систем физических упражнений.

30. Анализ средств повышения эффективности восстановительных процес-сов после тренировочных нагрузок.

По компоненте компетенций «Владеть навыками»:

1. Оцените формы организации физического воспитания.

2. Оцените влияние факторов окружающей среды на здоровье человека.

3. Оцените нормы сна, среднесуточного потребления энергии и двигательной активности по гендерному и возрастному признакам.

4. Оцените понятия: утомление, переутомление, усталость, релаксация.

5. Оцените влияние внешних и внутренних факторов на умственную работоспособность человека/студента.

6. Оцените высказывание: «Физические упражнения как средство активного отдыха».

7. Оцените важность различных физических качеств человека для вашей профессии.

8. Оцените основные компоненты структуры физической культуры личности.

9.Оцените возможные мероприятия по формированию устойчивой потребности личности в двигательной активности и ведении ЗОЖ.

10.Оцените системы классификаций видов спорта.

11.Обоснуйте выбор вида спорта (вида двигательной активности) для вашего физического развития и физической подготовленности.

12. Приведите примеры путей достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном вами виде спор-та.

13.Оцените воспитательные и оздоровительные функции спортивных и подвижных игр (на примере).

14. Оцените оздоровительные системы физических упражнений.

15. Обоснуйте свой выбор самостоятельных тренировочных занятий.

16. Оцените систему показателей оценки уровня функционального состояния и тренированности.

17. Оцените свои физические качества и применяемые методы их развития.

18. Оцените взаимосвязь своего физического и интеллектуального развития в процессе обучения.

19.Оцените роль физической культуры как средства борьбы с гиподинамией и гипокинезией.

20. Оцените стресс как разрушающий фактор.

21. Составить свой комплекс утренней гимнастики и обосновать его.

22. Разработать комплекс физических упражнений для развития своего физического качества (на выбор) и обосновать его.

23. Оцените системы упражнений для улучшения психического состояния организма.

24. Оцените специфические методы физического воспитания.

25. Оцените общеметодические принципы в физическом воспитании.

26. Оцените методы самодиагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.

27. Оцените возможность и условия коррекции физического развития средствами физической культуры и спорта.

28. Оцените основные группы видов спорта, развивающих преимуществен-но одно физическое качество и виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм человека.

29. Оцените основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра

30. Оцените роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины, в ходе промежуточной аттестации

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, разработаны на основе подхода В.П. Беспалько. Задания фонда оценочных средств представлены в трех взаимосвязанных блоках.

Первый блок – задания на уровне «знать», в которых очевиден способ решения, усвоенный студентом при изучении дисциплины. Задания этого блока выявляют в основном знаниевый компонент по дисциплине и оцениваются по бинарной шкале «правильно-неправильно».

Второй блок – задания на уровне «знать» и «уметь», в которых нет явного указания на способ выполнения, и студент для их решения самостоятельно выбирает один из изученных способов. Задания данного блока позволяют оценить не только знания по дисциплине, но и умения пользоваться ими при решении стандартных, типовых задач. Результаты выполнения этого блока оцениваются с учетом частично правильно выполненных заданий.

Третий блок – задания на уровне «знать», «уметь», «владеть». Он представлен кейс-заданиями, содержание которых предполагает использование комплекса умений и навыков, для того чтобы студент мог самостоятельно сконструировать способ решения, комбинируя известные ему способы и привлекая знания из разных дисциплин. Кейс-задание представляет собой учебное задание, состоящее, как правило, из описания реальной практической ситуации или ситуации, приближенной к практике. Выполнение студентом кейс-заданий требует решения поставленной проблемы (ситуации) в целом и проявления умения анализировать конкретную информацию, прослеживать причинно-следственные связи, выделять ключевые проблемы и методы их решения. В отличие от первых двух блоков задания третьего блока носят интегральный (summative) характер и позволяют формировать нетрадиционный способ мышления, характерный и необходимый для современного человека. Решение студентами подобного рода нестандартных практико-ориентированных заданий свидетельствует о степени влияния процесса изучения дисциплины на формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС.

Оценивание знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляется с помощью следующей модели оценки выполнения типовых заданий и практико-ориентированных задач, которая позволяет установить соответствие между результатом выполнения заданий ФОС обучающимся (студентом) и уровнем обученности по шкале оценивания (таблица 4).

Таблица 4 – Модель оценки выполнения заданий ФОС

Цифровое выражение	Словесное выражение	Описание

5	Отлично (зачтено)	всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой
4	Хорошо (зачтено)	полное знание учебного материала, успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания, усвоил основную литературу, рекомендованную в программе, способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний и умений в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности
3	Удовлетвори тельно (зачтено)	знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, выполняет практические задания, предусмотренные программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, но допускает погрешности в ответе и при выполнении заданий, обладая при этом необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя
2	Неудовлетво рительно (не зачтено)	пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допущение студентом принципиальных ошибок в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Данная модель, являясь студентоцентрированной, позволяет сфокусировать внимание на результатах каждого отдельного студента. Предложенные показатели оценки результатов обучения позволяют сделать выводы об уровне обученности каждого отдельного студента и дать ему рекомендации для дальнейшего успешного продвижения в обучении.

Предложенный фонд оценочных средств может быть использован для оценки результатов обучения отдельного студента, а также для выборки студентов направления подготовки.