



Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.Ю. Жильников
«20» декабря 2021 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Б1.О.25 Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины (модуля))

40.03.01 Юриспруденция
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Уголовно-правовая
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения очная, очно-заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендован к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Психологии.

Протокол от « 26 » ноября 2021 г. № 4

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) согласован со следующими представителями работодателей или их объединений, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, к которой готовятся обучающиеся:

1. Заместитель начальника отдела экономической безопасности и противодействия коррупции УМВД России по г. Воронеж
Д.А. Клейменов
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)



2. Заведующий адвокатской консультацией № 2 Ленинского района г. Воронежа
Ю.Ф. Закурдаев
(должность, наименование организации, фамилия, инициалы, подпись, дата, печать)



Заведующий кафедрой

Л.В. Абдалина

Разработчики:

Доцент

В.С. Шелестов

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины Б1.О.25 «Физическая культура и спорт» является достижение следующих результатов обучения:

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

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Общая физическая подготовка	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Здоровый образ жизни и здоровьесбережение	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		

Этап дисциплины (модуля) Б1.О.025 «Физическая культура и спорт» в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1 семестру;
- для очно-заочной формы обучения – 1 семестру;
- для заочной формы обучения – 2 курсу.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой	Знать: роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта Владеть: навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой

	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии Уметь: использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий Владеть: навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности
--	--	--

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Физкультура в общественной и профессиональной подготовке	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Знает роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности; основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта; использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий Владеет навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой; навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Основы здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Знает роль и значение физической культуры и спорта для поддержания	устный опрос, реферат, тестирование	«Зачтено», «Не зачтено»

			<p>должного уровня физической подготовленности; основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии</p> <p>Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта; использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>Владеет навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой; навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>типовые задания</p>	
3	<p>Методика эффективных способов владения жизненно важными умениями и навыками</p>	<p>УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.</p>	<p>Знает роль и значение физической культуры и спорта для поддержания необходимого уровня физической подготовленности; основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии</p> <p>Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта; использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>Владеет навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой; навыками основ физической культуры для</p>	<p>устный опрос, реферат</p>	<p>«Зачтено», «Не зачтено»</p>

			выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности		
4	Методика организации и проведения туристических походов, методика регулирования психоэмоционального состояния	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	<p>Знает роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности; основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии</p> <p>Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта; использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>Владеет навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой; навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
5	Организация здорового образа жизни	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	<p>Знает роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности; основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии</p> <p>Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта; использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий</p>	устный опрос, реферат типовые задания	«Зачтено», «Не зачтено»

			<p>технологий</p> <p>Владет навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой; навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p>		
6	Фитнес	<p>УК-7</p> <p>ИУК-7.1.</p> <p>ИУК-7.2.</p>	<p>Знает роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности; основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии</p> <p>Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта; использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>Владет навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой; навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>устный опрос, реферат</p> <p>тестирование</p> <p> типовые задания</p>	<p>«Зачтено», «Не зачтено»</p>
7	Строевые приемы и команды	<p>УК-7</p> <p>ИУК-7.1.</p> <p>ИУК-7.2.</p>	<p>Знает роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности; основы физической культуры,</p>	<p>устный опрос, реферат</p> <p> типовые задания</p>	<p>«Зачтено», «Не зачтено»</p>

			<p>здоровьесберегающие технологии</p> <p>Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта; использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>Владет навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой; навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p>		
8	Настольный теннис	<p>УК-7</p> <p>ИУК-7.1.</p> <p>ИУК-7.2.</p>	<p>Знает роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности; основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии</p> <p>Умеет управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта; использовать основы физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий</p> <p>Владет навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой; навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних</p>	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			условий реализации социальной и профессиональной деятельности		
9	Шахматы	УК-7 ИУК-7.1.	Знать начало шахматной партии, правила ведения шахматной партии, короткие и длинные шахматные партии Уметь начинать, вести шахматную партию Владеть навыками ведения короткой и длинной шахматной партии	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Вопросы к зачету	«Зачтено», «Не зачтено»

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

1. Критерии оценивания устного ответа.

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

2. Критерии оценивания реферата.

Зачтено – содержание основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме, основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно, возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах, основные категории применяются для изложения материала.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

3. Критерии оценивания тестирования.

Оценка «отлично» – 86 % – 100 % правильных ответов.

Оценка «хорошо» – 70 % – 85 % правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» – 51 % – 69 % правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» – 50 % и менее правильных ответов.

4. Критерии оценивания типовых заданий.

Зачтено – ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями или решение подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, или ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода её решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

5. Критерии оценивания ответа на зачете:

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины

3.1. «Вопросы для устного опроса»:

1. Роль физкультуры и спорта в развитии общества
2. Социальные функции физкультуры и спорта
3. Физкультура как средство сохранения и укрепления здоровья
4. Понятие «здоровье» и его критерии.
5. Условия окружающей среды.
6. Система знаний о здоровье.
7. Методика оценки работоспособности.
8. Гимнастика для глаз.
9. Основа методики самомассажа.
10. Оценка коррекции телосложения.
11. Развитие физических качеств.
12. Контроль за состоянием здоровья.
13. Обстоятельства, общие для всех людей и построенных на базисных принципах организации и содержания здорового образа жизни.
14. Факторы образа жизни
15. Отношение к здоровью
16. Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.
17. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

18. Влияние питания на здоровье
19. Гигиенические и этические нормы
20. Профилактика травматизма при занятиях фитнесом
21. Приемы самомассажа и релаксации
22. Строевая стойка
23. Основная стойка.
24. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису.
25. Правила игры в настольный теннис.

3.2. «Примерный перечень тем рефератов по дисциплине»:

1. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
2. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.
3. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.
4. Развитие скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка. Основные требования.
5. Понятие о выносливости.
6. Критерии и способы оценки выносливости.
7. Понятие о координационных способностях человека и методика их развития. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей.
8. Гибкость и методика ее развития. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
9. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
10. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
11. Методика проведения занятия по аэробике, шейпингу.
12. Классический, восстановительный и спортивный массажи.
13. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
14. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
15. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
16. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.

17. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
18. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
19. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
20. Атлетическая гимнастика В. Дикуля
21. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
22. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
23. Комплексы упражнений для беременных женщин.
24. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Общие принципы формирования физической культуры человека.
25. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применение упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки (нервно-мышечную систему, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения).
27. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактика нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.
28. Характеристика функций спорта в современном обществе. Негативные явления в спорте. Разновидности современного спорта.
29. Спортивные результаты и система спортивных соревнований. Факторы, обуславливающие динамику роста спортивных достижений.
30. Спортивные соревнования и их функции. Виды спортивных соревнований. Регламентация и способы проведения различных соревнований.
31. Основные виды спортивной подготовки. Соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные упражнения как основные специфические средства подготовки.
32. Методы спортивной тренировки, их содержание и характерные особенности.
33. Понятие о физической подготовке спортсмена, ее виды, взаимосвязь. Основные задачи и содержание.
34. Техническая подготовка. Объективные критерии оценки. Основы методики.
35. Тактическая подготовка как педагогический процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения соревновательной борьбы спортсменом или командой. Особенности тактики в различных видах спорта.

36. Психологическая подготовка спортсмена, ее содержание, виды и значение. Задачи, средства и методы общей и специальной психологической подготовки.

37. Интеллектуальная подготовка спортсмена, ее значение и место в процессе тренировки, связь с другими видами подготовки.

38. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки спортсмена. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Задания закрытого типа (Тестовые задания)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов

Тема 2. № вопроса	Верный ответ	Тема 6. № вопроса	Верный ответ
1	1	6	2, 3
2	1, 2	7	2, 3
3	2	8	3, 4
4	1, 2	9	1, 2
5	1, 2	10	1, 2

Примерные тестовые задания для проведения текущего контроля по темам дисциплины:

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

1. Прием энергетических коктейлей;
2. Походы в ночной клуб;

3. Правильное питание и режим дня;
4. Физические нагрузки и вредные привычки.

Задание № 2

Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

1. Овощи, фрукты и мясные продукты;
2. Каши и молочные продукты;
3. Копченую колбасу;
4. Сладости.

Задание № 3

Здоровый образ жизни – это?

1. Способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни;
2. Культурный феномен, выраженный в заботе о здоровье как высшей ценности;
3. Способ жизнедеятельности, связанный с отказом от вредных привычек;
4. Жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематическом занятии физическими упражнениями.

Задание № 4

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

1. Орехи;
2. Масло сливочное;
3. Картофель;
4. Яйца.

Задание № 5

Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

1. Курение;
2. Прием алкоголя и наркотиков;
3. Прогулки за городом;
4. Занятия танцами.

Тема 6. Фитнес

Задание № 6

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

1. Бокс;

2. Ходьба;
3. Плавание;
4. Тяжелая атлетика.

Задание № 7

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

1. Снижает активность физического состояния;
2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
3. Повышает работоспособность;
4. Ухудшает настроение.

Задание № 8

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

1. Ни о чем не думать;
2. Повторять упражнение всего 2 раза;
3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы;
4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.

Задание № 9

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

1. Прыжки;
2. Приседания;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. Подтягивание в висе.

Задание № 10

Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Поднимание ног и таза лежа на спине;
2. Повороты и наклоны туловища;
3. Отжимания;
4. Подтягивание в висе на перекладине.

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	физические упражнения
2.	уровень владения двигательным действием
3.	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
4.	Ценностно-ориентационный.
5.	Улучшают потребление организмом кислорода Увеличивают эффективность работы сердца
6.	сидеть неподвижно не более 20 минут держат спину и шею ровно
7.	+30С, в дальнейшем снижая температуру воды
8.	физическая подготовка
9.	ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
10.	Время пребывания на дистанции; Подбор правильной обуви.
11.	Не менее 8-12 раз.
12.	Сердечная мышца
13.	Выведение продуктов распада из работавших мышц; Снятие напряжения.

14.	углеводы
15.	Повышает жизненные силы и функциональные возможности
16.	толкают
17.	выносливость
18.	не менее 30 минут
19.	Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Поднимание ног и таза лежа на спине
20.	бег по пересеченной местности

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Задание № 1

Основное средство физического воспитания

Задание № 2

Что такое двигательное умение?

Задание № 3

Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

Задание № 4

Какой элемент спортивной культуры включает в себя отношение человека к спорту?

Задание № 5

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Задание № 6

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

Задание № 7

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

Задание № 8

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания

Тема 5. Организация здорового образа жизни

Задание № 9

Перечислите главные физические качества

Задание № 10

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Тема 6. Фитнес

Задание № 11

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Задание № 12

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Задание № 13

Каковы задачи мышечной релаксации?

Задание № 14

Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

Задание № 15

Как двигательная активность влияет на организм?

Задание № 16

Что в легкой атлетике делают с ядром?

Задание № 17

Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

Задание № 18

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Задание № 19

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)

Тема 7. Строевые приемы и команды

Задание № 20

Что такое кросс?

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

3.3. «Вопросы для проведения зачета»:

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Физическое (соматическое) здоровье, методика поддержания и сохранения.
6. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
7. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
8. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
9. Физическая культура и Олимпийское движение.
10. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
11. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
12. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
13. Роль физических упражнений в режиме дня обучающихся.
14. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
15. Физическая культура молодой матери.
16. Методика использования дыхательной гимнастики.
17. Профессионально-прикладная физическая культура обучающихся профессионального различного профиля.
18. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
19. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
20. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
21. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
22. Физические упражнения в режиме дня обучающийся.
23. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
24. Взаимосвязь движения и здоровья.
25. Методы контроля состояния организма и оценки уровня физического здоровья.
26. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.

27. Основы здорового образа и стиля жизни.
28. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, Возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
29. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
31. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
32. Структура физической культуры.
33. Материальные и духовные ценности физической культуры.
34. Социальные ценности и функции физической культуры.
35. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
36. Предмет, задачи и содержание учебного курса «Физическая культура», его роль и место в системе высшего профессионального образования. Физическая культура студенческой молодежи.
37. Физическая культура как вид культуры личности и общества. Физическая культура и спорт в образе жизни обучающихся.
38. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
39. Возникновение и развитие физической культуры и спорта.
40. Нормы двигательной активности человека.
41. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
42. Биоэнергетика физкультурно-спортивной деятельности.
43. Общая характеристика утомления. Явное и скрытое утомление. Причины возникновения утомления.
44. Общая характеристика восстановления. Суперкомпенсация.
45. Тренированность и перетренированность спортсменов.
46. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
47. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни.
48. Понятие о двигательных качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития двигательных качеств.
49. Сила и методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.

50. Быстрота и методика ее развития. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки скоростных способностей.

Задания закрытого типа (Тестовые задания)

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо»)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	1	6	2, 3
2	1, 2	7	2, 3
3	2	8	3, 4
4	1, 2	9	1, 2
5	1, 2	10	1, 2

Задание № 1

Компонентами здорового образа жизни являются:

1. Прием энергетических коктейлей;
2. Походы в ночной клуб;
3. Правильное питание и режим дня;
4. Физические нагрузки и вредные привычки.

Задание № 2

Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

1. Овощи, фрукты и мясные продукты;
2. Каши и молочные продукты;
3. Копченую колбасу;
4. Сладости.

Задание № 3

Здоровый образ жизни – это?

1. Способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни;
2. Культурный феномен, выраженный в заботе о здоровье как высшей ценности;
3. Способ жизнедеятельности, связанный с отказом от вредных привычек;
4. Жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематическом занятии физическими упражнениями.

Задание № 4

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

1. Орехи;
2. Масло сливочное;
3. Картофель;
4. Яйца.

Задание № 5

Что из ниже перечисленного является вредными привычками?

1. Курение;
2. Прием алкоголя и наркотиков;
3. Прогулки за городом;
4. Занятия танцами.

Задание № 6

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

1. Бокс;
2. Ходьба;
3. Плавание;
4. Тяжелая атлетика.

Задание № 7

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

1. Снижает активность физического состояния;
2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
3. Повышает работоспособность;
4. Ухудшает настроение.

Задание № 8

Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

1. Ни о чем не думать;
2. Повторять упражнение всего 2 раза;
3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы;
4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.

Задание № 9

Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

1. Прыжки;
2. Приседания;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. Подтягивание в висе.

Задание № 10

Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Поднимание ног и таза лежа на спине;
2. Повороты и наклоны туловища;
3. Отжимания;
4. Подтягивание в висе на перекладине.

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
21.	физические упражнения
22.	уровень владения двигательным действием
23.	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
24.	Ценностно-ориентационный.
25.	Улучшают потребление организмом кислорода Увеличивают эффективность работы сердца
26.	сидеть неподвижно не более 20 минут держат спину и шею ровно
27.	+30С, в дальнейшем снижая температуру воды
28.	физическая подготовка
29.	ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
30.	Время пребывания на дистанции; Подбор правильной обуви.
31.	Не менее 8-12 раз.
32.	Сердечная мышца
33.	Выведение продуктов распада из работавших мышц; Снятие напряжения.
34.	углеводы
35.	Повышает жизненные силы и функциональные возможности
36.	толкают

37.	выносливость
38.	не менее 30 минут
39.	Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Поднимание ног и таза лежа на спине
40.	бег по пересеченной местности

Задание № 1

Основное средство физического воспитания

Задание № 2

Что такое двигательное умение?

Задание № 3

Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?

Задание № 4

Какой элемент спортивной культуры включает в себя отношение человека к спорту?

Задание № 5

Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

Задание № 6

Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила

Задание № 7

При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

Задание № 8

Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания

Задание № 9

Перечислите главные физические качества

Задание № 10

Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

Задание № 11

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Задание № 12

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Задание № 13

Каковы задачи мышечной релаксации?

Задание № 14

Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

Задание № 15

Как двигательная активность влияет на организм?

Задание № 16

Что в легкой атлетике делают с ядром?

Задание № 17

Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

Задание № 18

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Задание № 19

Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)

Задание № 20

Что такое кросс?

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

Изучение дисциплины (модуля) заканчивается определенными методами контроля, к которым относятся: текущая аттестация, зачет. Требования к организации подготовки к итоговой аттестации те же, что и при занятиях в течение семестра, но соблюдаться они должны более строго.

Зачет - это форма оценивания усвоения учебного материала дисциплин (разделов дисциплин).

Зачеты принимаются преподавателями, проводившими практические

занятия в группе, или лекторами потока.

Результаты прохождения промежуточной аттестации для дисциплин, по которым в соответствии с учебным планом предусмотрена форма контроля «зачет», оцениваются «зачтено» / «не зачтено».