

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета
факультета культуры и искусства
от «18» июня 2020 г., протокол №12/217

Председатель _____ / Т.А.Ившина /
(подпись)
«18» _____ 2020г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Дисциплина	Физическая культура и спорт
Факультет	Культуры и искусства
Кафедра	Журналистики, филологии, документоведения и библиотековедения
Курс	1

Направление (специальность) **42.03.02 «Журналистика»**

код направления (специальности), полное наименование

Направленность (профиль/специализация) **профиль «Конвергентная журналистика»**

Форма обучения: **очная**

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « **1** » **сентября** **2017** г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №__ от _____ 20 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №__ от _____ 20 г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №__ от _____ 20 г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Каширин В.А.	Физической культуры	Доцент, к.п.н.
Зайнеева Р.Ш.	Физической культуры	Доцент, к.б.н.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой журналистики, филологии, документоведения и библиотековедения
_____/О.Р. Самарцев/ (подпись) (ФИО)
«15» июня 2020 г.

1.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

2. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ) С УКАЗАНИЕМ ЭТАПОВ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОПОП

№ семестра	Наименование дисциплины(модуля)/ вида практики	Индекс компетенции		
		ОК-8		
1	Физическая культура и спорт	+		

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

			направленности.	физической культурой; - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
--	--	--	-----------------	---	--

4. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	Контролируемые модули/разделы/темы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или ее части)	Оценочные средства		Технология оценки (способ контроля)
			наименование	№№ заданий	
1.	Темы 1.1 – 1.11	ОК-8 (знать)	Вопросы к зачету	4.1.1-4.1.135	Устный и письменный опрос
2.	Темы 2.1. – 2.17	ОК-8 (уметь, владеть)	Задания к зачету	1.2.1 – 3.2.11	Оценка практического задания

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума, регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов, разрабатываемых кафедрой физической культуры для студентов разных учебных групп по общей физической подготовке и по видам спорта.

Аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методико-практическому содержанию программы. При итоговой аттестации в окончательной оценке учитывается уровень выполнения студентом практического раздела программы.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

4.1. Вопросы к зачёту

Индекс компетенции	№ задания	Формулировка вопроса
ОК-8	1.	Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его.
	2.	Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
	3.	Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
	4.	Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
	5.	Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
	6.	Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
	7.	Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
	8.	Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
	9.	Регуляция функций в организме.
	10.	Двигательная активность как биологическая потребность организма.
	11.	Особенности физически тренированного организма.
	12.	Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
	13.	Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
	14.	Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
	15.	Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
	16.	Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
	17.	Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
	18.	Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
	19.	Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
	20.	Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
	21.	Что такое здоровье?
	22.	Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
	23.	Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
	24.	Какова норма ночного сна?
	25.	Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
	26.	Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
	27.	За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

28.	Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
29.	Укажите важный принцип закаливания организма.
30.	Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
31.	Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
32.	Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
33.	Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
34.	«Физические упражнения как средство активного отдыха» - раскройте это положение.
35.	Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
36.	Как действуют физические упражнения на организм человека?
37.	Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
38.	Какие средства используются лечебной физической культурой?
39.	Классификация и характеристика физических упражнений.
40.	Формы лечебной физической культуры.
41.	Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
42.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
43.	Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
44.	Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.
45.	Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
46.	В чем отличие двигательного умения от двигательного навыка?
47.	Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
48.	Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?
49.	Что такое ОФП? Его задачи.
50.	В чем отличие ОФП от специальной физической подготовки?
51.	Что представляет собой спортивная подготовка?
52.	Для чего нужны показатели интенсивности физических нагрузок?
53.	Расскажите об энергозатратах организма при выполнении нагрузок в зонах различной мощности?
54.	Что такое «мышечная релаксация»?
55.	Опишите структуру физической культуры личности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

56.	Операциональный компонент физической культуры личности.
57.	Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
58.	Практико-деятельностный компонент физической культуры личности.
59.	Дайте определение понятию «мотивация».
60.	Почему необходимо формировать личностную мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности?
61.	Система мотивов в области физической культуры личности.
62.	Что, на ваш взгляд, необходимо делать, чтобы у личности была устойчивая потребность в двигательной активности и ведении здорового образа жизни?
63.	Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
64.	Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
65.	Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
66.	Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
67.	Как контролировать эффективность тренировочных занятий?
68.	Что представляет собой система студенческих спортивных соревнований?
69.	Каковы цели и задачи проведения студенческих соревнований различного уровня?
70.	Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
71.	Дайте описание наиболее интересной для вас спортивной игры: ее суть и упрощенные правила.
72.	Чем различаются спортивные и подвижные игры?
73.	Перечислите наиболее популярные спортивные и подвижные игры – кратко их охарактеризуйте.
74.	Приведите пример подвижной игры, опишите ее правила.
75.	Какие виды классификации туристской деятельности вы знаете?
76.	Дайте характеристику рекреационных и спортивных походов.
77.	Опишите методику разработки маршрута похода.
78.	Опишите методику разработки продуктовой раскладки похода.
79.	Опишите методику раскладки снаряжения.
80.	Дайте определение понятиям техника и тактика туризма.
81.	Что представляет собой топографическая подготовка туриста.
82.	Какие виды техники ориентировки на местности вы знаете?
83.	Что знаете о туристской технике передвижения и страховки?
84.	Что входит в содержание основ жизнеобеспечения туристов в природной среде?

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

85.	Расскажите о технике транспортировки пострадавшего в походных условиях и на дистанциях туристских соревнований.
86.	Какое оздоровительное воздействие оказывает активный туризм на организм подрастающего поколения?
87.	Перечислите основные правила организации и проведения похода.
88.	Перечислите обязанности каждого участника похода.
89.	Какие оздоровительные системы физических упражнений вы знаете. Дайте им краткую характеристику.
90.	Перечислите и охарактеризуйте оздоровительные системы физических упражнений, объединенных в понятие «традиционные».
91.	Какие современные оздоровительные системы физических упражнений вы знаете?
92.	Опишите подробно наиболее интересную и наиболее подходящую лично вам оздоровительную систему физических упражнений.
93.	Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
94.	Утренняя гигиеническая гимнастика.
95.	Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
96.	Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
97.	Мотивация выбора видов двигательной активности.
98.	Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
99.	Самостоятельные занятия лыжным спортом.
100.	Самостоятельные занятия спортивными играми.
101.	Самостоятельные занятия ритмической гимнастикой.
102.	Самостоятельные занятия избранным вами видом физической активности (спортом).
103.	Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля?
104.	Какую информацию о состоянии организма во время занятий физическими упражнениями студент может собрать при помощи самоконтроля?
105.	Какие существуют виды диагностики?
106.	На что направлен и что включает в себя врачебный контроль?
107.	Каково содержание педагогического контроля?
108.	С помощью каких основных показателей можно оценить уровень функционального состояния и тренированности?
109.	Как оценить физическое состояние при помощи тестирования и контрольных нормативов?
110.	Антропометрические признаки физического развития. Рост, вес, окружность грудной клетки, ручная динамометрия.
111.	Методика определения артериального давления.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

112	Для чего проводятся физкультурно-спортивные массовые мероприятия?
113	Какие задачи решаются в процессе проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований)?
114	Какое различие в терминах: «спортивное соревнование» и «спортивное событие»?
115	Назовите особенности в организации и проведении физкультурно-спортивных массовых мероприятий.
116	Как протекают восстановительные процессы при мышечной деятельности?
117	Кратко опишите особенности восстановительных процессов после тренировочных нагрузок и соревнований.
118	Какие средства повышения эффективности восстановительных процессов вы знаете?
119	Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
120	Назовите основные витамины и обоснуйте их необходимость для сбалансированного питания.
121	Перечислите основные минералы и микроэлементы и обоснуйте их необходимость для организма.
122	Историческая справка и современное представление о ППФП.
123	Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
124	Организация, формы и средства ППФП в вузе.
125	Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

Критерии шкалы оценки:

- критерии оценивания – правильные ответы на поставленные вопросы;
- показатель оценивания – процент верных ответов на вопросы;
- шкала оценивания(оценка) – выделено 4 уровня оценивания компетенций:
высокий (отлично) - более 80% правильных ответов;
достаточный(хорошо) – от 60 до 80 % правильных ответов;
пороговый(удовлетворительно) – от 50 до 60% правильных ответов;
критический(неудовлетворительно) – менее 50% правильных ответов.

4.2. Задачи (задания) к зачету

Индекс компетенции	№ задания	Условие задачи (формулировка задания)
УК-7	1.	Показать технику бега на короткие, средние, длинные дистанции.
	2.	Показать технику гимнастических упражнений.
	3.	Примерные задания по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.
	4.	Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.
	5.	Составить комплекс оздоровительных упражнений в соответствии с нозологической группой.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

	6.	Составить комплекс упражнений с применением релаксационных методик для снятия психоэмоционального напряжения.
	7.	Составить комплекс упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессии (специальности) и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.
	8.	Показать способность выполнять комплексы специализированной разминки для избранного вида спорта.
	9.	Показать способность выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.
	10.	Показать способность выполнять комплексы специальной физической тренировки.
	11.	Показать способность выполнять комплексы, направленные на развитие определённых физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость).

Критерии оценивания показа техники заданного движения:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, про контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

Примерный вариант теста для тестирования по теоретическому разделу.

1. Какие виды спорта в наибольшей степени способствуют повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

- 1) плавание, бег на длинные дистанции;
- 2) различные виды спортивной борьбы;
- 3) спортивные игры.

2. Назовите вид физической подготовки в наибольшей степени влияющий на спортивный результат.

- 1) специальная физическая подготовка;
- 2) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- 3) общая физическая подготовка.

3. Укажите три правила рационального питания.

- 1) 1. Равновесие между поступающей энергией и расходом ее в процессе жизнедеятельности;
2. В суточный рацион должны входить пищевые вещества в сбалансированном виде, что обеспечивается оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов в сочетании незаменимых компонентов;
3. Соблюдение режима питания;
- 2) 1. Потребление белков, жиров и углеводов в достаточном количестве;
2. Присутствие в рационе достаточного количества витаминов – источника жизнедеятельности организма;
3. При составлении рациона питания необходимо учитывать характер, объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 3) 1. В период напряженных физических нагрузок в условиях учебно-тренировочных сборов или соревнований использовать специальные продукты повышенной биологической ценности;
2. В зависимости от педагогических задач и направленности тренировок, рационы должны иметь белково-углеводную направленность;
3. Соблюдение режима питания.

4. Олимпийская хартия – это...

- 1) концепция соревновательного олимпизма;
- 2) свод законов, по которому живет олимпийское движение;
- 3) правила соревнований, входящих в программу игр олимпиады.

5. Физическая подготовка – это...

- 1) двигательная активность, связанная с обязательным выполнением физических упражнений с различным объемом и интенсивностью;
- 2) процесс воспитания физических качеств и овладение жизненно важными движениями;
- 3) процесс и результат изменения биологических форм и функций организма человека, достигаемые под влиянием наследственности, окружающей среды и уровня двигательной активности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

6. Что понимается под физическими упражнениями?

- 1) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные по его закономерностям;
- 2) объединенная соответствующим сюжетом двигательная деятельность, в основе выполнения которой лежит единство эмоционального мотива удовольствия и достижения заранее обусловленной цели;
- 3) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физических занятиях.

7. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий называется...

- 1) выносливостью;
- 2) силой;
- 3) ловкостью.

8. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

- 1) в 906 году до н.э.
- 2) в 1201 году
- 3) в 776 году до н.э.

9. Кто из педагогов-гуманистов наряду с вопросами умственного и нравственного воспитания много внимания уделял физическому воспитанию детей?

- 1) Андреас Везалий;
- 2) Ульям Гарвей;
- 3) Ян Амос Коменский.

10. Какие мероприятия и с какого года стали смотрами достижений советского физкультурного движения в нашей стране?

- 1) Всесоюзный парад физкультурников, с 1946 года;
- 2) Первенства страны по различным видам спорта, после Великой Отечественной войны;
- 3) Спартакиада народов СССР, с 1956 года.

11. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующие требованиям трудовой и иных сфер жизнедеятельности, отражает...

- 1) физическое совершенство человека;
- 2) физическое развитие человека;
- 3) физическое состояние человека.

12. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

- 1) гигиеническая и рекреативная физическая культура;
- 2) туризм, охота, рыболовство;
- 3) физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительные массовые мероприятия.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

13. Что является наиболее важным при определении оптимальной массы тела?

- 1) возраст и пол;
- 2) длина тела и тип сложения;
- 3) масса тела родителей.

14. Нарушается деятельность центральной нервной системы, мышц, ослабляется иммунитет, умственная и физическая деятельность, сокращается продолжительность жизни при длительном ограничении поступающих с пищей...

- 1) жиров и углеводов;
- 2) белков;
- 3) минеральных веществ.

15. В 394 году н.э. запретил проведение Олимпийских игр как языческих и противоречащих новой Христианской религии...

- 1) римский император Феодосий I;
- 2) Александр Македонский;
- 3) Пьер де Кубертен.

16. Вид воспитания, направленный на обучение движениям и воспитание физических качеств в человеке принято называть...

- 1) физическим воспитанием;
- 2) физической культурой;
- 3) физической подготовкой.

17. Под физическим развитием понимают...

- 1) процесс становления и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств;
- 2) Оптимальную меру всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующих требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности человека;
- 3) совокупность физических свойств человека и обусловленных ими функциональных возможностей, сложившихся к тому или иному этапу индивидуального развития.

18. Назовите части урока физической культуры.

- 1) подготовительная, основная и заключительная;
- 2) разминка, тренировка и заминка;
- 3) вводно-подготовительная, тренировочная и подведение итогов урока.

19. Применение на занятиях физической культурой упражнений, требующих скорости действия, частоты движений, быстрых перемещений (бег на короткие дистанции, «челночный бег», прыжки через скакалку) развивают...

- 1) быстроту;
- 2) скорость;
- 3) ловкость и прыгучесть.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

20. Назовите ведущую организацию Олимпийского движения.

- 1) НОК;
- 2) SOI;
- 3) МОК.

21. Какой праздник отмечается, начиная с 1939 года в нашей стране?

- 1) Дружбы народов;
- 2) День молодежи;
- 3) Всесоюзный день физкультурника.

22. В каком году был создан Российский Олимпийский комитет?

- 1) 1896 год;
- 2) 1911 год;
- 3) 1960 год.

23. Какие функции физической культуры наиболее ярко выражены в сфере служебной и производственной деятельности?

- 1) оздоровительно-реабилитационные функции;
- 2) функции социализации личности;
- 3) специфические прикладные функции.

24. Какой метод при воспитании быстроты признано считать ведущим.

- 1) переменный метод;
- 2) метод повторного выполнения двигательных действий;
- 3) равномерный метод.

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

- 1) сверху – красное, голубое, черное, внизу – желтое, зеленое;
- 2) сверху - голубое, черное, красное, внизу – желтое, зеленое;
- 3) сверху – черное, красное, голубое, внизу – желтое, зеленое.

26. Пять олимпийских колец символизируют...

- 1) пять принципов олимпийского движения;
- 2) основные цвета флагов стран – участниц игр олимпиады;
- 3) единство спортсменов пяти континентов земного шара.

27. Впервые советские спортсмены приняли участие в олимпийских играх...

- 1) 1912 года в Стокгольме;
- 2) 1952 года в Хельсинки;
- 3) 1980 года в Москве.

28. Существенное значение в происхождении тех или иных видов физических упражнений и игр в условиях первобытно-общинного строя имели....

- 1) географическое расположение и климатические условия жизни;
- 2) уровень мышления первобытных людей;
- 3) орудия труда и оружие.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

29. После какого события наша страна стала полноправным членом международного олимпийского движения?

- 1) после вновь созданного в СССР в 1951 году Олимпийского комитета, признанного МОК;
- 2) после проведения XXII Олимпийских игр в Москве;
- 3) после создания Российского Олимпийского комитета в 1911 году.

30. Что принято называть осанкой?

- 1) форму грудной клетки, живота и ног человека;
- 2) физиологические изгибы позвоночника;
- 3) привычную позу человека в вертикальном положении.

31. Какой из видов спортивного плавания требует наименьших усилий?

- 1) брасс;
- 2) баттерфляй (дельфин);
- 3) кроль.

32. В построении костной ткани, водно-солевом обмене особо велика роль...

- 4) минеральных веществ;
- 5) белков;
- 6) углеводов.

33. По общепринятой сегодня хронологии первые Олимпийские игры современности состоялись в...

- 1) 776 году до н.э. и проводились непрерывно в течение 1169 лет.
- 2) 394 году н.э. и проводились непрерывно в течение 787 лет.
- 3) апрель 1896 года и проводились непрерывно в течении 108 лет.

34. Когда проходили олимпийские игры в Москве?

- 1) 1980 г.
- 2) 1984 г
- 3) 1960 г.

35. Что вы понимаете под термином «здоровье»?

- 1) отсутствие болезней и физических недостатков;
- 2) состояние полного физического и социального благополучия;
- 3) процесс и результат изменения биологических форм и функций под влиянием наследственности, окружающей среды и двигательной активности.

36. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, принято называть...

- 1) врачебно-педагогическим контролем;
- 2) самоконтролем;
- 3) тестированием.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

37. В чем заключается особенность физической культуры в условиях первобытного строя?

- 1) связь с трудом и бытом, доступность для всех членов рода;
- 2) разделение на два направления: физическое воспитание для господствующего класса и для народных масс;
- 3) разделение физического воспитания по сословно-классовому признаку.

38. Кто в настоящее время является президентом МОК?

- 1) Томас Бах;
- 2) Хуан Антонио Самаранч;
- 3) Жак Рогге.

39. Кем, на основании данных физиологии, анатомии и антропологии, разработана классификация физических упражнений?

- 1) И.П. Павловым;
- 2) П.Ф.Лесгафтом;
- 3) И.М.Сеченовым.

40. Впервые российские спортсмены приняли участие в олимпийских играх...

- 1) 1908 года в Лондоне;
- 2) 1912 года в Стокгольме;
- 3) 1952 года в Хельсинки.

41. Правильной можно считать осанку, если человек, стоя у стены, касается ее...

- 1) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- 2) лбом, носом, грудью, коленями;
- 3) ухом, плечом, бедром, щиколоткой.

42. Необходимый уровень подвижности, который обеспечивает полноценное овладение техническими действиями спортсмена характеризует...

- 1) специальную гибкость;
- 2) активную гибкость;
- 3) пассивную гибкость.

43. Что необходимо сделать при обморожении во время занятий на лыжах?

- 1) растереть пораженные участки согревающими мазями;
- 2) растереть пораженные участки снегом или льдом;
- 3) растереть пораженные участки теплыми, чистыми и сухими руками.

44. Какие виды упражнений входят в мужское многоборье по спортивной гимнастике.

- 1) вольные упражнения, упражнения на коне, упражнения на брусках, опорный прыжок, упражнения на кольцах, упражнения на перекладине;
- 2) вольные упражнения, упражнения на коне, упражнения на брусках, опорный прыжок, упражнения на перекладине;
- 3) вольные упражнения, упражнения на брусках, опорный прыжок, упражнения на бревне.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

45. Недостаток какого витамина ведет к ухудшению зрения и возникновению так называемой «куриной слепоты»?

- 1) А;
- 2) В-12;
- 3) D.

46. Личная гигиена спортсмена – это ...

- 1) совокупность гигиенических правил, соблюдение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека;
- 2) распорядок дня спортсмена, который составляется на основании общих гигиенических положений с учетом возраста спортсмена, вида спорта, бытовых условий;
- 3) гигиенические требования к спортивной одежде, обусловленные характером занятий и правилами соревнований по видам спорта.

47. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности обозначается как...

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) ловкость.

48. Способность осуществлять движения по большим амplitудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике называется...

- 1) ловкость;
- 2) гибкость;
- 3) растяжимость.

49. Где зажигается факел Олимпийского огня?

- 1) у развалин храма Геры в Олимпии;
- 2) на олимпийском стадионе в Афинах;
- 3) на стадионе города – организатора Олимпийских игр.

50. В каком году отмечалось столетие Олимпийских игр?

- 1) в 1996 году на Играх XXVI Олимпиады в Атланте;
- 2) в 1988 году на Играх XXIV Олимпиады в Сеуле;
- 3) в 1984 году на Играх XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе.

Ключ к тестовым заданиям

№ тестового задания с вариантом правильного ответа	1-1	2-1	3-1	4-2	5-2	6-1	7-2	8-3	9-3	10-3
	11-1	12-1	13-1	14-1	15-1	16-1	17-1	18-1	19-1	20-3
	21-3	22-2	23-1	24-2	25-2	26-3	27-2	28-1	29-1	30-3
	31-1	32-4	33-3	34	35-1	36-1	37-1	38-1	39-2	40-1
	41-1	42-1	43-3	44-1	45-1	46-1	47-1	48-2	49-1	50-1

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, футбол, аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация видов лыжного спорта.
6. Классификация гимнастики.
7. Классификация единоборств.
8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
9. Техника бега на короткие дистанции.
10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
11. Методика развития выносливости.
12. Методика развития гибкости.
13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
20. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
21. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
22. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
23. Основы техники бега на короткие дистанции.
24. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
25. Основы техники легкоатлетических прыжков.
26. Основы техники эстафетного бега.
27. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
28. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
29. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
30. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

31. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
32. Современные популярные виды спорта.
33. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
34. Способы передачи эстафетной палочки.
35. Техника бега по дистанции.
36. Техника выполнения прыжка в длину с места.
37. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
38. Техника старта и стартового ускорения.
39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
40. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Критерии оценивания устного опроса:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценки докладов и сообщений.

Оценивание по системе «зачтено/не зачтено».

Отметка «Зачтено»

- производит выдающееся впечатление;
- сопровождается иллюстративным материалом;
- автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- показано владение специальным аппаратом;
- использованы общенаучные и специальные термины;
- отвечает на вопросы.

«Не зачтено»

- рассказывается, но не объясняется суть работы;
- не имеет иллюстративного материала;
- не может ответить на большинство вопросов;
- зачитывается.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

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

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Она состоит в следующем:

1. Показатель посещаемости учебных занятий.

Максимальный рейтинг - 70 баллов. Одно посещение – 2 балла.

2. Контрольно-зачетный показатель.

Нормативы сдаются студентом в обязательном порядке независимо от показателя посещаемости. Максимальный рейтинг 20 баллов.

3. Спортивный показатель. Участие в соревновании в составе сборной команды (факультет, университет). Максимальный рейтинг - 10 баллов (2 балла за одно соревнование).

Рейтинг за этот показатель учитывает преподаватель, ведущий практические занятия.

Подведение итогов успеваемости студента в конце семестра:

Сумма баллов по показателям, т.е. рейтинг – Р. Р. макс. - 100 баллов;

Р. мин. - 75 баллов.

Студент, имеющий 75 баллов и выше, положительно аттестовывается за семестр на «зачтено».

Перевод рейтинговых баллов в шкалу оценок по пятибалльной системе:

75 – 83 балла – «зачтено» (удовлетворительно);

84 – 92 балла – «зачтено» (хорошо);

93 – 100 баллов «зачтено» (отлично).



Разработчик _____ доцент кафедры Физической культуры к.п.н. В. А. Каширин

подпись

должность

ФИО

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Фонд оценочных средств		

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину	Подпись	Дата