**ПРЛОЖЕНИЕ 1**

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

**дисциплины** Б1.О. 31 « Физическая культура и спорт»

**Направление подготовки** 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

**Профиль** «Муниципальное управление»

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

дисциплины Б1. О. 31 «Физическая культура и спорт»

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины | Код индикатора достижения компетенций | Наименование оценочного средства и иных материалов | Кол-во |
|---|---|---|---|---|
| 1 | В целом | УК – 7.1<br>УК - 7.2 | Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций, описание шкал оценивания | 4 |
| 2 | | | Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины | 3 |
| 3 | | | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 3 |

# 1 ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

## 1.1 Описание шкалы оценивания сформированности компетенций

Компетенции на различных этапах их формирования оцениваются двумя оценками: «зачтено», «не зачтено».

## 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Код компетенции (индикатора достижения компетенции | Результат обучения по дисциплине | Критерии и показатели оценивания результатов обучения | |
|---|---|---|---|
| | | «не зачтено» | «зачтено» |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК- 7<br><br>(УК - 7.1<br>УК – 7.2) | Знать основы теории и методики физического воспитания, социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, основы физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра. | Фрагментарные знания основ теории и методики физического воспитания, социально-биологические основы физической культуры, основ здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, основ физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра/ Отсутствие знаний | Сформированные или неполные знания основ теории и методики физического воспитания, социально-биологические основы физической культуры, основ здорового образа жизни, методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, основ физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра |
| | Уметь формулировать, анализировать и определять цели, задачи, использовать имеющиеся теоретические и практические ЗУН в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С; реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности | Фрагментарное умение формулировать, анализировать и определять цели, задачи, использовать имеющиеся теоретические и практические ЗУН в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С; реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности / Отсутствие умений | В целом успешное умение формулировать, анализировать и определять цели, задачи, использовать имеющиеся теоретические и практические ЗУН в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С; реализовать основы здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФКиС; организовать и провести спортивные, оздоровительные и рекреационные мероприятия в повседневной и трудовой деятельности |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| УК- 7<br><br>(УК - 7.1<br>УК – 7.2) | Владеть навыками использования доступных литературных источников и интернета с целью получения необходимой информации и её анализа для реализации здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С; навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С. | Фрагментарное владение навыками использования доступных литературных источников и интернета с целью получения необходимой информации и её анализа для реализации здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С; навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С./ Отсутствие навыков | В целом успешное владение навыками использования доступных литературных источников и интернета с целью получения необходимой информации и её анализа для реализации здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С; навыками создания условий для здорового образа жизни в повседневной и трудовой деятельности на основе использования средств и методов ФК и С. |

### 1.3 Описание шкалы оценивания освоения дисциплины в форме зачета

Знания, умения, навыки обучающегося по дисциплине оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

### 1.4 Описание показателей и критериев оценивания компетенций дисциплины в форме зачета

| Оценка | Критерии |
|---|---|
| Зачтено | выполнен установленный по дисциплине объем самостоятельных работ, в процессе обучения или в ходе собеседования (при необходимости) продемонстрированы достаточно твердые знания материала, умения и навыки их использования при решении конкретных задач, показана сформированность соответствующих компетенций, проявлено понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, даны правильные, полные ответы на большинство вопросов; нет грубых ошибок, при ответах на отдельные вопросы могут быть допущены отдельные неточности |
| Не зачтено | не выполнен установленный по дисциплине объем самостоятельных работ, соответствующие компетенции не сформированы полностью или частично, в ходе собеседования не дано ответа, или даны неправильные ответы на большинство вопросов, продемонстрировано непонимание сущности предложенных вопросов, допущены грубые ошибки при ответе на вопросы |

## 2 ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Примерные темы рефератов

1. История возникновения физической культуры в обществе.
2. История возникновения спорта.
3. Казачьи единоборства.
4. Игры и состязания на Руси.
5. Спорт в царской России (18-19 вв).
6. Олимпийские игры в Москве, 1980 год.
7. Олимпийские игры в Сочи, 2014 год.
8. История ГТО в СССР.
9. Древнегреческие Олимпийские игры.
10. Возрождение Олимпийского движения.
11. Олимпийские игры современности.
12. История Олимпийских Зимних игр.
13. Участие донских спортсменов в Олимпийских играх.
14. История возникновения Универсиад – студенческих соревнований.
15. Спортивный студенческий союз «Буревестник».
16. Физическая культура в современном обществе, её задачи.
17. Спорт в современном обществе и его функции.
18. ВФСК ГТО современной России.
19. Оздоровительно-рекреативная физическая культура и её задачи.
20. Лечебная физическая культура и её задачи.
21. Профессионально-прикладная физическая культура и её задачи.
22. Физическая культура в семье.
23. Особенности занятий ФК для женщин.
24. Возрастная направленность занятий ФК.
25. Основы закаливания организма человека.
26. Режим труда и отдыха как фактор здоровья.
27. Общие принципы здорового питания.
28. Жиры и жировой обмен в организме человека.
29. Белки и белковый обмен в организме человека.
30. Углеводы и углеводный обмен в организме человека.
31. Витамины и их роль в здоровом питании.
32. Пищевые добавки в тренировочном процессе для набора мышечной массы.
33. Пищевые добавки в тренировочном процессе для уменьшения жировой массы.
34. Организация питания из естественных продуктов при наборе мышечной массы.
35. Организация питания из естественных продуктов для уменьшения жировой массы.
36. Профилактика спортивного травматизма.
37. Занятия физическими упражнениям при беременности.
38. Профилактика и коррекция нарушения зрения средствами физического воспитания.
39. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физического воспитания.
40. Восстановление организма женщины в послеродовой период средствами физического воспитания.
41. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
42. Типы телосложения женщин, примерные программы занятий.
43. Типы телосложения мужчин, примерные программы занятий.
44. Дневник самоконтроля.

45. Самоконтроль занимающихся ФКиС.
46. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
47. Курение как социальное зло наших дней.
48. Виды химических зависимостей и их профилактика средствами ФКиС
49. Алкоголизм как фактор социального торможения и его профилактика средствами физической культуры и спорта.
50. Особенности и проблемы женского алкоголизма.
51. Этапы формирования двигательного навыка в процессе тренировок.
52. Общая физическая подготовка и её задачи.
53. Специальная физическая подготовка спортсменов.
54. Единая всероссийская спортивная классификация, её задачи и структура.
55. Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы в процессе тренировок.
56. Функциональные изменения нервной системы в процессе тренировок.
57. Функциональные изменения дыхательной системы в процессе тренировок.
58. Функциональные изменения опорно-двигательного аппарата в процессе тренировок.
59. Профилактика старения организма средствами физической культуры.
60. Физическое качество «Сила», его факторы и структура.
61. Методики тренировки и оценки силовых способностей.
62. Физическое качество «Быстрота», его факторы и структура.
63. Методики тренировки и оценки скоростных способностей.
64. Физическое качество «Выносливость», его факторы и структура.
65. Физическое качество «Гибкость», его факторы и структура.
66. Методики тренировки и оценки гибкости.
67. Методики тренировки и оценки выносливости.
68. Основы законодательства по ФК и С в РФ.
69. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
70. Образ жизни студента и его влияние на академическую успеваемость.
71. Современные оздоровительные системы для женщин.
72. Современные оздоровительные системы для мужчин.
73. Массаж как средство восстановления после физических нагрузок.
74. Основы самомассажа. Методики и противопоказания.
75. Структура тренировочного занятия.
76. Формы организации занятий по ФВ.
77. «Малые» формы занятий в режиме рабочего дня.
78. Утренняя гимнастика, её задачи, примеры для разных возрастных групп.
79. Предстартовые состояния спортсмена, их профилактика.
80. Физическая активность современного человека.
81. Физические упражнения как средство регуляции психоэмоционального состояния.
82. Классификация физических упражнений по зонам мощности работы.
83. Классификация современных видов спорта.
84. Физическое воспитание детей первых трёх лет жизни.
85. Здоровье и определяющие его факторы.
86. Здоровый образ жизни и его составляющие.
87. Адаптация к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
88. Биологические ритмы, их значение в учебном режиме студента.
89. Биологические ритмы и работоспособность.
90. Утомление, его значение для организма, профилактика.
91. Физические упражнения как средство профилактики умственного утомления.
92. Физические упражнения как средство формирования психологической стрессоустойчивости.
93. Основные задачи и принципы адаптивной физической культуры.

94. Основные виды двигательной активности для лиц с отклонением в состоянии здоровья, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями.
95. Оценка состояния организма методом функциональных проб.
96. Значение физических упражнений для предупреждения отрицательного воздействия гиподинамии.
97. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
98. Основы построения оздоровительной тренировки.
99. Задачи и формы организации физического воспитания студентов.
100. Физические упражнения как средство сохранения и восстановления репродуктивного здоровья.

### 2.2. Вопросы к зачёту

| № вопроса | Содержание раздела в дидактических единицах | Коды индикаторов достижения компетенций |
|---|---|---|
| 1. | Физическая культура в современном обществе. | УК-7.1 |
| 2. | Ценности физической культуры | УК-7.2 |
| 3. | Физическое развитие и физическое воспитание. | УК-7.2 |
| 4. | Основные средства физического воспитания. | УК-7.1 |
| 5. | Понятие здоровья, его содержание и критерии. | УК-7.2 |
| 6. | Факторы здоровья человека. | УК-7.2 |
| 7. | Здоровый образ жизни студента, его компоненты. | УК-7.2 |
| 8. | Профилактика вредных привычек. | УК-7.2 |
| 9. | Основы рационального питания. | |
| 10. | Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния | УК-7.2 |
| 11. | Определение понятия «спорт». | УК-7.2 |
| 12. | Этапы формирования законодательной базы по ФКиС в России. | УК-7.2 |
| 13. | Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. | УК-7.1 |
| 14. | Формы занятий физическими упражнениями. | УК-7.1 |
| 15. | Общеметодические принципы физического воспитания. | УК-7.2 |
| 16. | Специфические принципы физического воспитания | УК-7.2 |
| 17. | Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. | УК-7.1 |
| 18. | Урочная форма занятий по физическому воспитанию. | УК-7.1 |
| 19. | Неурочные формы занятий. | УК-7.1 |
| 20. | Цели физического воспитания с учётом возраста. | УК-7.2 |
| 21. | Гигиена самостоятельных занятий. | УК-7.1 |
| 22. | Цели и основные правила закаливания организма. | УК-7.1 |
| 23. | Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. | УК-7.2 |
| 24. | Производственная физическая культура, её цели и задачи. | УК-7.1 |
| 25. | Утренняя гигиеническая гимнастика. | УК-7.1 |
| 26. | Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха. | УК-7.1 |
| 27. | Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. | УК-7.2 |
| 28. | Выносливость и методика её тренировки. | УК-7.1 |
| 29. | Сила и методика её тренировки. | УК-7.1 |
| 30. | Быстрота и методика её тренировки. | УК-7.1 |
| 31. | Гибкость и методика её тренировки | УК-7.1 |

| | | |
|---|---|---|
| 32. | Ловкость и методика её тренировки. | УК-7.1 |
| 33. | Особенности занятий физическими упражнениями для женщин. | УК-7.1 |
| 34. | История развития популярных видов спорта (на примере одного). | УК-7.1 |
| 35. | Современное Олимпийское движение. | УК-7.2 |
| 36. | История развития Олимпийских Зимних игр. | УК-7.2 |
| 37. | Олимпийские игры на территории нашей страны. | УК-7.2 |
| 38. | Участие российских и советских спортсменов в Олимпийских играх. | УК-7.2 |
| 39. | Участие донских спортсменов в Олимпийских играх. | УК-7.2 |
| 40. | Утомление, его виды, степени, профилактика. | УК-7.1 |
| 41. | Функциональные пробы, их назначение. | УК-7.1 |
| 42. | Осанка и её влияние на здоровье человека. | УК-7.1 |
| 43. | Типы телосложения и методы их определения. | УК-7.1 |
| 44. | Формулы и индексы для оценки гармоничности телосложения. | УК-7.1 |
| 45. | История развития ВФСК ГТО. | УК-7.2 |
| 46. | Нормативы ГТО вашей возрастной группы. | УК-7.2 |
| 47. | Двигательный навык и стадии его формирования. | УК-7.1 |
| 48. | ЧСС и АД как показатели здоровья организма. | УК-7.2 |
| 49. | Тренировочные зоны по потреблению кислорода. | УК-7.1 |
| 50. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | УК-7.2 |

### 2.3 Практические задания

1.Составить план питания в соответствии с принципами рационального питания.
2.Составить для себя рациональный режим труда и отдыха.
3.Разработать комплекс утренней гимнастики.
4.Составить план недельной двигательной активности.
5.Оценить свою осанку и тип телосложения.

## 3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

1. Положение о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования – программы бакалавриата, программы специалитета, программы магистратуры СМК-П-02.01-04-21 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2021. – 15 с.

2. Положение о проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в условиях усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий. СМК-П-02.01-01-20 / разраб. Т.А. Лашина. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2023. – 8 с.

3. Рабочая программа дисциплины Б1.О.31 «Физическая культура и спорт»/ разраб. С.М. Пятикопов, Н.В. Надёжина – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2024. – 21 с.