Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Алтайский филиал

УТВЕРЖДЕНО

Решением Ученого совета Алтайского филиала РАНХиГС

Протокол от «29» апреля 2021 г. № 8

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Медиакоммуникации»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.14.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (легкая атлетика)
(код и наименование РПД)

Бакалавр
(уровень образования)
42.03.05. Медиакоммуникации
Профиль «Медиакоммуникации и продвижение в цифровой среде»
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Год набора - 2022

Барнаул, 2021 г.

Документ подписан электронной подписью
Сертификат 0445A07A004BB0E9904E8660F1D88A32BA
Владелец: Панарин Игорь Анатольевич
Действителен с 26.07.2023 г. по 26.10.2024 г.

Автор составитель:

Молчкова Наталья Юрьевна, старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

Лысенко Л.М. к. с.-х.н., доцент, заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин.

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.2	Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.3	Способен к систематическому применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.
		УК-7.4	Способен к подержанию уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценного обучения.
		УК-7.5	Способен к совершенствованию собственных методов и средств физической культуры в целях обеспечения полноценной социальной деятельности.
		УК-7.6	Способен поддерживать уровень физической подготовленности достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении	УК-8.1	Способен давать характеристику опасным и вредным факторам окружающей среды, в том числе негативно влияющим на состояние здоровья человека.
		УК-8.2	Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности

	чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.3	Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности
		УК-8.4	Способен к систематическому применению методов и средств физической культуры для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.
		УК-8.5	Способен к подержанию уровня физического и психологического здоровья, достаточного для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		УК-8.6	Способен поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Компонент компетенции	**Индикатор оценивания**	**Критерий оценивания**
УК-7.1	Осваивает методы самодиагностики физического состояния, отбирает и реализует методы поддерживания собственного физического здоровья.	Выбирает и применяет рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления.
УК-7.2	На основе самодиагностики физического состояния самостоятельно обосновывает выбор методов подержания собственного физического здоровья.	Выбирает и применяет методы и средства физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья
УК-7.3	Систематически реализует методы самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья.	Продемонстрировал навыки реализации методов самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья.
УК-7.4	Используя методы и средства физической культуры на основе самодиагностики физического	Продемонстрировал навыки использования методов и средств физической культуры на основе самодиагностики физического

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
	состояния, поддерживает уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценного обучения.	состояния, поддержания уровня физического здоровья достаточного для обеспечения полноценного обучения.
УК-7.5	На основе самодиагностики отбирает и совершенствует собственные методы поддержания физического здоровья.	Продемонстрировал навыки совершенствования методов и средств физической культуры на основе самодиагностики физического состояния, поддержания уровня физического здоровья достаточного для обеспечения полноценного обучения.
УК-7.6	Систематически проводит самодиагностику физического состояния, отбирает и реализует наиболее эффективные методы поддержания собственного физического здоровья.	Продемонстрировал навыки самодиагностики физического состояния, отбора и реализации эффективных методов поддержания собственного физического здоровья.
УК-8.1	Демонстрирует знания характеристик опасных и вредных факторов окружающей среды, основные алгоритмы поведения, предотвращающие чрезвычайные ситуации, в том числе способы оказания доврачебной медицинской помощи.	Продемонстрировал знания характеристик опасных и вредных факторов окружающей среды, основные алгоритмы поведения, предотвращающие чрезвычайные ситуации, в том числе способы оказания доврачебной медицинской помощи.
УК-8.2	Осваивает методы самодиагностики физического состояния, отбирает и реализует методы поддерживания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Продемонстрировал знания методов самодиагностики физического состояния, отбора и реализации методов поддерживания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.
УК-8.3	На основе самодиагностики физического состояния самостоятельно обосновывает выбор методов подержания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Продемонстрировал умения самостоятельного обоснования выбора методов подержания собственного физического здоровья в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.
УК-8.4	Систематически реализует методы самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.	Продемонстрировал навыки реализации методов самодиагностики и поддержания собственного физического здоровья для обеспечения безопасных условий жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.
УК-8.5	Используя методы и средства физической культуры и основ национальной безопасности, поддерживает уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения	Продемонстрировал навыки использования методов и средств физической культуры и основ национальной безопасности, для поддержания уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
	устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
УК-8.6	Систематически проводит самодиагностику физического состояния, отбирает и реализует наиболее эффективные методы поддержания собственного физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Продемонстрировал навыки самодиагностики физического состояния, отбора и реализации эффективных методов поддержания собственного физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1 Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.

РПД стр. 10

1. Выберите верное продолжение утверждения: Легкоатлетические метания включают в себя (выберите несколько правильных ответов):

1. Метание копья
2. Метание диска
3. Толкание ядра
4. Толкание гири
5. Метание молота
6. Метание набивного мяча

Ответ:1235

РПД стр. 6-10

2. Соотнесите технический элемент и вид легкой атлетики

A. Прыжок в высоту	1. отталкивание
B. Прыжок в длину	2. переход через планку
C. Бег на короткие дистанции	3. финальное усилие
D. Метание	4. старт

A	B	C	D

Ответ: 2143

РПД стр. 6-10

3. Установите правильную последовательность упражнений в разминке на месте

1) Выпады вправо, влево
2) Круговые вращения в плечевых суставах
3) Наклоны головы вправо, влево
4) Прыжки на месте толчком двух ног
5) Круговые вращения в тазобедренном суставе
6) Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево

Ответ: 325614

РПД стр. 7

4. Дайте характеристику средствам развития взрывной силы в легкой атлетике

Критерии оценивания:

- даны определения силы и взрывной силы
- озвучены упражнения, используемые для развития взрывной силы

Эталонный ответ:

Сила – физическое качество, способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Взрывная сила – проявление силы с максимальным ускорением, способность прилагать наибольшее усилие за наименьшее время. Упражнения, используемые для развития взрывной силы: прыжки на одной и двух ногах, прыжки через предметы, напрыгивание и спрыгивание с тумбы, прыжки с отягощением, берпи, метание и толкание набивного мяча разного веса из различных положений, бег в горку, бег по лестнице вверх с отягощением, упражнения в сопротивлении с партнером.

УК-7.2 Способен к самостоятельному выбору и применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.

РПД стр. 6-10

5. Укажите виды легкой атлетики, относящиеся к техническим (выберите несколько правильных ответов):

1. прыжки в высоту
2. тройной прыжок
3. барьерный бег
4. эстафетный бег
5. метание молота

Ответ: 125

РПД стр. 6-10

6. Соотнесите дистанцию и беговую стадионную дисциплину

A. 100 м	1) средние дистанции
B. 800 м	2) спринт
C. 5000 м	3) барьерный бег
D. 110 м	4) длинные дистанции
E. 4х400 м	5) эстафета

A	B	C	D	E

Ответ: 21435

РПД стр. 8

7. Укажите правильную последовательность изучения техники бега на короткие дистанции

1) изучение техники бега по повороту
2) изучение техники финиширования
3) изучение техники бега по прямой дистанции
4) изучение техники низкого старта и стартового разгона

Ответ: 3142

РПД стр. 6

8. Дайте характеристику физического качества быстроты и средствам ее развития в легкой атлетике

Критерии оценивания:

- дано определение быстроты как физического качества и форм ее проявления
- озвучены упражнения, используемые для развития быстроты

Эталонный ответ:

Быстрота – физическое качество, способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных действий отрезок времени. Различают 3 формы проявления быстроты: быстрота простой и сложной двигательной реакции, быстрота одиночного движения и частота движения. Упражнения, используемые для развития быстроты: бег со старта из различных положений, бег с максимальной скоростью на короткие отрезки (10-60 м), бег с «хода», бег под уклон, однократные и многократные прыжки, прыжки через барьеры, беговые упражнения с максимальной частотой движения с отягощением или с сопротивлением.

УК-7.3 Способен к систематическому применению методов и средств физической культуры для обеспечения собственного полноценного профессионального обучения.

РПД стр. 6-10

9. Укажите количество видов в многоборье у мужчин и женщин в летнем сезоне

1. десятиборье мужчины
2. семиборье женщины
3. троеборье женщины
4. девятиборье мужчины
5. семиборье мужчины

Ответ: 12

РПД стр. 6-8

10. Соотнесите физическое качество и физическую подготовку (ОФП или СФП)

A. Быстрота	1) СФП
B. Скоростная выносливость	2) ОФП
C. Выносливость	3) СФП
D. Взрывная сила	4) ОФП
E. Гибкость	5) ОФП

Ответ: 21415

РПД стр. 8-10

11. Укажите правильную последовательность изучения техники прыжка в длину с разбега:

1) изучение сочетания разбега с отталкиванием
2) изучение техники отталкивания
3) изучение техники приземления
4) изучение техники движений в полете

Ответ: 2143

РПД стр. 6-7

12. Дайте характеристику физического качества выносливости и средствам ее развития в легкой атлетике

Критерии оценивания:
- дано определение выносливости как физического качества и ее видов
- озвучены упражнения, используемые для развития выносливости

Эталонный ответ:

Выносливость – физическое качество, способность человека длительное время выполнять работу умеренной интенсивности при полном функционировании мышечной системы. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость – это способность организма выполнять различные виды деятельности продолжительное время и противостоять утомляемости. Специальная выносливость – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Упражнения, используемые для развития общей выносливости: бег на длинные дистанции со средней скоростью (кросс), бег на длинные дистанции с чередованием с ходьбой, плавание на средние и длинные дистанции со средней скоростью, ходьба и бег на лыжах, бег на коньках.

УК-8.1 Способен давать характеристику опасным и вредным факторам окружающей среды, в том числе негативно влияющим на состояние здоровья человека.

РПД стр. 8

13. Укажите обязательные виды разминки при занятиях легкой атлетикой

1. Беговая разминка
2. Суставная разминка
3. Беговые упражнения
4. Йога
5. Танцевальные упражнения

Ответ: 123

РПД стр. 6-7

14. Соотнесите упражнение и физическое качество

A. Быстрота	1) прыжки со скакалкой
B. Ловкость	2) бег в максимально быстром темпе
C. Выносливость	3) подъем на бицепс
D. Сила	4) бег на лыжах
E. Гибкость	5) шпагат

Ответ: 21435

РПД стр. 6-8

15. Укажите правильную последовательность действий при растяжении во время занятий легкой атлетикой

1) тугая повязка
2) холодный компресс
3) при необходимости – обращение в травмпункт
4) покой поврежденной части тела

Ответ: 2143

РПД стр. 6-8

16. Дайте характеристику техники безопасности на занятиях по легкой атлетике

Критерии оценивания:

- дано определение техники безопасности
- озвучены правила поведения на занятиях по легкой атлетике

Эталонный ответ:

Техника безопасности – комплекс мер, позволяющих предупредить риск получения травм во время занятий физическими упражнениями. Включает в себя обязательный инструктаж и требования к поведению на занятиях.

Правила поведения: обязательное наличие спортивной одежды и обуви, неукоснительное выполнение заданий и требований преподавателя, соблюдение очередности выполнения заданий, обязательная страховка при выполнении упражнений с отягощением, удовлетворительное самочувствие перед началом и во время занятий, постоянный самоконтроль за собственным физическим состоянием.