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.О.39 физическая культура и спорт
(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 Н.Ю., старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

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

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-7	Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	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-8	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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

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

Стр.7 РПД

1.Укажите, какие из этих видов спорта являются ациклическими видами спорта?

1. Атлетическая гимнастика;
2. Баскетбол;
3. Плавание;
4. Футбол.

Ответ: 124

Стр.7 РПД

2.Соотнесите вид спорта и двигательное действие:

A. Волейбол	1) съем
B. Баскетбол	2) подача
C. Футбол	3) разбег
D. Легкая атлетика	4) удар
E. Плавание	5) шаг
F. Фитнес-аэробика	6) поворот
G. Атлетическая гимнастика	7) жим

A	B	C	D	E	F	G

Ответ: 2143657

Стр. 7 РПД

3. Выстройте правильную последовательность упражнений во время разминки

1. Вращение в плечевых суставах
2. Наклоны головы
3. Вращение в локтевых суставах
4. Выпады
5. Вращение кистей
6. Наклоны корпуса
7. Прыжки
8. Приседы

Ответ: 21356487

РПД, стр.7

4. Дайте определение понятия «Физическое воспитание».

Ответ: это процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированной на формирование физической культуры личности.

Критерии оценивания: Ответ может немного отличаться, но в ответе необходимо отразить суть понятия физическое воспитание. А конкретно, это процесс работы, деятельности, активности, как над физическими способностями так и интелектуальными навыками личности.

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

Стр. 7-8, РПД

5. Укажите, для чего применяются упражнения функциональной направленности. Выберите несколько вариантов ответа:

1. Задействования более большего количества мышечных групп.
2. Приобретения тонуса мышц.
3. Поднятия больших весов в тяжелоатлетических упражнениях
4. Улучшения работы сердечно-сосудистой системы

Ответ: 124

Стр. 7-8, РПД

6. **Сопоставьте элементы и упражнения с этапами освоения дисциплины фитнес-аэробика**

A. Классическая аэробика	1) Step - cross
B. Стэп-аэробика	2) Open step
C. Хореографическая подготовка	3) Приседания с утяжелением
D. Общая физическая подготовка	4) Плие
E. Специальная физическая подготовка	5) Растяжка

A	B	C	D	E

Ответ: 21435

Стр. 7-8, РПД

7. Расставьте в нужной последовательности этапы подготовки в оздоровительном плавании

1. Общефизическая подготовка
2. Плавательная подготовка
3. Техническая подготовка
4. Специальная физическая подготовка

Ответ: 1324

Стр. 7-8, РПД

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

Стр.7 РПД

9. Укажите, что запрещено на занятии физической культурой и спортом

1. Входить в зал без преподавателя
2. Выполнять команды преподавателя
3. Самостоятельно оказывать первую медицинскую помощь
4. Выполнять упражнения без страховки
5. Заканчивать занятие только по команде преподавателя

Ответ: 134

Стр.7 РПД

10. Соотнесите физические качества и их определения

A. Сила	1) это способность организма оставаться активным в течение продолжительного периода времени, а также противостоять усталости, возникающим в ходе соревнований трудностям и психологическому давлению.
B. Выносливость	2) это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.
C. Гибкость	3) это способность быстро и точно перемещаться в пространстве, управлять своим телом и отвечать на внешние стимулы.
D. Ловкость	4) это способность выполнять упражнения, предусматривающие большую амплитуду движения суставов.
E. Быстрота	5) это способность выполнять движения в минимально короткий отрезок времени.

A	B	C	D	E

Ответ: 21435

Стр.7 РПД

11. Выстройте в порядке возрастания, ситуации в которых можно получить травму на занятии.

1. Выспался, не сделал разминку, выполнял упражнения без подготовки.
2. Не выспался, размялся, следовал инструкциям преподавателя, сделал заминку.
3. Не выспался, не сделал разминку, не следовал инструкциям преподавателя, выполнял упражнения без страховки, делал упражнения не по силам.
4. Выспался, размялся, делал упражнения не по силам, бросал снаряды, пренебрегал страховкой.

Ответ: 2143

Стр. 7 РПД

12. Перечислите какие виды выносливости бывают.

Ответ: Общая выносливость, специальная выносливость. Специальная выносливость включает в себя анаэробную, силовую, скоростную выносливость и психологическую устойчивость.

Критерий оценивания: Ответ считается верным, если перечислены общая и специальная выносливость, и хотя бы два варианта специальной выносливости.

УК-8.2. - Способен освоить методы и средства физической культуры для обеспечения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасных условий жизнедеятельности

Стр.7-8 РПД

13. Укажите, какие инструкции необходимо соблюдать во время проведения занятия по ЛФК. Выберите несколько вариантов ответа:

А) Учитывать тип заболевания
Б) Соблюдать принцип посильности
В) Учитывать физиологические особенности занимающихся
Г) Выполнять упражнения независимо от усталости
Д) Игнорировать физиологические показатели (пульс, давление, внешние признаки)

Ответ: 123

Стр.7-8 РПД

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

A	B	C	D	E

Ответ: 21435

Стр.7-8 РПД

15. Расставить последовательность этапов оздоровительного бега для оптимальной нагрузки на организм.

1. Упражнения на гибкость и растяжку основных суставов
2. Легкая пробежка
3. Растяжка всех мышечных групп
4. Несколько силовых упражнений на конечности
5. Растяжка и расслабление всех задействованных мышц.
6. Бег

Ответ: 214365

Стр.7-8 РПД

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.