

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ:

Сведения об электронной подписи

Подписано: Фокина Валерия
Николаевна

Должность: ректор

Пользователь: vfokina

«20» января 2021г.



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

И.С. Иванова

«20» января 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (МАТЕРИАЛОВ)

Б1.О.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

по дисциплине

Наименование дисциплины Б1.О.ДВ.01.02 «Массовый спорт»

Образовательная программа направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», направленность (профиль): «Педагогическое образование»

Рассмотрено к утверждению на заседании кафедры
педагогики и психологии
(протокол № 18-01 от 18.01.2021г.)

Квалификация - бакалавр

Разработчик:

Щадилова И.С., к. пед. н., доц.

Москва 2021

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине:

В результате изучения дисциплины обучающийся должен освоить:

универсальные компетенции:

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

Результаты освоения дисциплины, установленные индикаторы достижения компетенций

Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Показатели (планируемые) результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	УК-7.1. Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни УК-7.2. Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма УК-7.3. Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни	<u>Знать:</u> <ul style="list-style-type: none">ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.
		<u>Уметь:</u> <ul style="list-style-type: none">оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;придерживаться здорового образа жизни;самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.
		<u>Владеть:</u> <ul style="list-style-type: none">различными современными понятиями в области физической культуры;методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными

		<p>формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <ul style="list-style-type: none"> • методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.
--	--	---

2. Фонд оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

2.1. Система оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, а также критерии выставления оценок, описание шкал оценивания

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0-100%, четырехбалльная, тахометрическая)
1	<i>Тест-тренинг</i>	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины .	Система стандартизованных заданий	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	<i>Зачет</i>	1-я часть зачета: выполнение практико-ориентированных заданий (аттестационное испытание промежуточной аттестации, проводимое устно с использованием телекоммуникационных технологий)	Практико-ориентированные задания	<i>Критерии оценивания преподавателем практико-ориентированной части зачета:</i> - соответствие содержания ответа заданию, полнота раскрытия темы/задания (оценка соответствия содержания ответа теме/заданию); - умение проводить аналитический анализ прочитанной учебной и научной литературы, сопоставлять теорию и практику; - логичность, последовательность изложения ответа; - наличие собственного отношения обучающегося к теме/заданию;

				<p>- аргументированность, доказательность излагаемого материала.</p> <p><i>Описание шкалы оценивания практико-ориентированной части зачета</i></p> <p>Оценка «зачтено» выставляется при соответствии содержания ответа поставленному заданию, при подробном, аргументированном раскрытии сущности вопроса; если обучающийся анализирует, умело систематизирует и структурирует излагаемый материал, высказывая свою точку зрения, обоснованно и правомерно использует методы классификации, сравнения и др.; демонстрирует умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p>Оценка «не зачтено»:</p> <p>- если содержание ответа не соответствует поставленному заданию; обучающийся не обладает знаниями по значительной части программного материала, испытывает трудности с обобщением, систематизацией изученного материала по дисциплине и не может грамотно изложить ответ на поставленное задание.</p> <p>Итоговая оценка за зачет выставляется преподавателем на основе оценивания результатов электронного тестирования обучающихся и выполнения ими практико-ориентированной части зачета</p>
		2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<p><i>Описание шкалы электронного тестирования:</i></p> <p>- от 0 до 65,9% выполненного задания - не зачтено;</p> <p>- 66 до 100% выполненного задания - зачтено.</p> <p style="text-align: right;">менее 30% менее 30</p>

2.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Раздел 1

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	4
Вес	

Основоположником современного Олимпийского движения считается знаменитый французский просветитель барон Пьера де _____, многолетняя и целенаправленная деятельность которого позволила возродить Олимпийские игры, превратила Олимпийское движение в существенную сторону общественной жизни мирового сообщества (в ответе укажите фамилию).

Кубертен

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	4
Вес	

В России Зимние Олимпийские игры впервые были проведены в городе _____ в 2014 г. (ответ дайте с заглавной буквы).

Сочи

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	4
Вес	

С момента зарождения спортивного движения наиболее активными сторонниками его развития выступали представители _____ кругов.

военных

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

Деметриус Викелас (Demetrius Vikelas)	президент МОК в 1894–1896 годах. Греческий общественный деятель, поэт, филолог, член Панэллинского общества гимнастики. В июне 1894 г. участвовал в работе проходившего в Париже Международного атлетического конгресса, принявшего решение о возрождении Олимпийских игр, где был избран в состав МОК в качестве представителя Греции
Пьер де Кубертен (Pierre de Coubertin)	президент МОК в 1896–1925 гг. Французский спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор. На Международном атлетическом конгрессе в 1894 г. был избран генеральным секретарем МОК, разработал Олимпийскую хартию – свод основных правил и положений МОК. Впоследствии стал автором Олимпийской эмблемы, ряда Олимпийских ритуалов, текста Олимпийской клятвы
Анри де Байе-Латур (Henri de Baillet-Latour)	президент МОК в 1925–1942 гг. Бельгийский дипломат. В 1903 г. был избран членом МОК от Бельгии, в 1906 г. основал национальный Олимпийский комитет (НОК) Бельгии. Был президентом организационного комитета VII Олимпиады (1920). Член исполкома МОК с 1921 г.

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	4
Вес	

В ряде ведущих стран мира большое внимание уделяют физической культуре и спорту, физической подготовке в _____.

армии

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	4
Вес	

В настоящее время во многих странах активно проводятся _____ исследования в области спортивной науки; ученые уделяют большое внимание медико-биологическим, психолого-педагогическим исследованиям в области спорта, теории и методики спортивной тренировки, питанию спортсмена и восстановлению после напряженной спортивной деятельности, историко-социологическим и экономическим проблемам спорта.

научные

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	4
Вес	

Одной из основных задач в нашей стране является воспитание нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное _____, моральную чистоту и физическое совершенство.

богатство

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	4
Вес	

Главной предпосылкой появления термина «физическая культура» было развитие и становление понятия «_____ культура» человеческого общества.

общая

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	4
Вес	

Мыслители XVIII в. отмечали, что физическое совершенство – «культура всех вообще способностей», обеспечивающая выполнение «поставленной _____ цели».

разумом

Задание

Порядковый номер задания	10
Тип	4
Вес	

_____ физической культуры - отдельный человек или группы людей, коллективы и общество в целом, направляющие свою активность на познание, оценку и преобразование природы, общества и самих себя.

Субъект

Задание

Порядковый номер задания	11
Тип	4
Вес	

_____ физической культуры - природа и общество, личность и физическое воспитание.

Объект

Задание

Порядковый номер задания	12
Тип	4
Вес	

_____ ценности, формируемые в сфере физической культуры, – познание, самоутверждение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные ценности и соответствующие им идеалы – общение, авторитет.

Духовные

Задание

Порядковый номер задания	13
Тип	4
Вес	

_____ физическая культура – специфический результат человеческой деятельности, способ и средство ее последующего процесса по созданию необходимых материальных и духовных ценностей, обучению и воспитанию людей.
Массовая

Задание

Порядковый номер задания	14
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:	
Материальные ценности, формируемые в сфере физической культуры	разнообразные льготы со стороны общества, материально-технические условия физкультурного движения
Физические ценности, формируемые в сфере физической культуры	здоровье, телосложение, физические качества, умения, навыки
Социальные ценности, формируемые в сфере физической культуры	отдых и развлечение, удовольствие и формирование трудолюбия; рациональное поведение в коллективе; понятие долга, чести, совести и благородства; средство воспитания и социализации, общественного самоуправления, международного сотрудничества и национального самосознания; установление рекордов и достижение побед, соблюдение традиций; зрелищность
Психические ценности, формируемые в сфере физической культуры	получение радости от эмоциональных переживаний; быстрота мышления, воображения; творческие задатки, черты характера, волевые качества

Задание

Порядковый номер задания	15
Тип	4
Вес	

В современных условиях спорт высших достижений и _____ спорт – бесценный инструмент, которым при целесообразном и сознательном использовании можно открыть путь к постепенному расширению границ человеческих двигательных возможностей.
профессиональный

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

Вариант 1.

Сформулируйте основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

Вариант 2.

Подготовьте ответ на тему «Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?»

Вариант 3.

Подготовьте ответ на вопрос «Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?».

Вариант 4.

Сформулируйте, в чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

Вариант 5.

Подготовьте ответ на вопросы «В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развивать?».

Вариант 6.

Сформулируйте требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

Вариант 7.

Подготовьте ответ на вопрос «Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?»

Вариант 8.

Сформулируйте, почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы.

Вариант 9.

Сформулируйте, что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателем оно оценивается.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Электронное тестирование

- 1. Физическая культура основывается на**
 - А) двигательной деятельности
 - В) пассивной деятельности
 - С) двигательном противодействии
 - Д) структурной деятельности
- 2. В том случае, когда физическая культура служит интеграции значительной части людей, воспитанию и образованию, приобщению к активным занятиям физической культурой и спортом, то она выполняет _____ функцию**
 - А) зрелищную
 - В) экологическую
 - С) созидательную
 - Д) гигиеническую
- 3. В спорте человек стремится расширить границы**
 - А) своих физических возможностей
 - В) межлических отношений
 - С) информационного пространства
 - Д) антигуманных ценностей
- 4. Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, – это _____ подготовка**
 - А) спортивная
 - В) теоретическая
 - С) физико-математическая
 - Д) специально-оздоровительная
- 5. Физическая культура, как учебная дисциплина в образовательной организации является**
 - А) обязательной
 - В) дополнительной
 - С) факультативной
 - Д) самостоятельной
- 6. Ценности физической культуры формируются в процессе усвоения личностью**
 - А) социального опыта
 - В) повышения знаний
 - С) умений и навыков
 - Д) личных убеждений
- 7. Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к**
 - А) истории
 - В) информатике
 - С) социологии
 - Д) математике
- 8. Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к _____ ценностям**
 - А) мировоззренческим
 - В) радикальным
 - С) конфессиональным
 - Д) этническим
- 9. В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на**
 - А) выносливость
 - В) силу

- C) координацию
 - D) быстроту
10. **Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется**
- A) восстановление
 - B) работоспособность
 - C) утомление
 - D) переутомление
11. **Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека, – это**
- A) гигиена
 - B) экология
 - C) физиология
 - D) валеология
12. **Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевания, различающиеся по своей природе – это**
- A) профилактика
 - B) скрининг
 - C) диагностика
 - D) мониторинг
13. **Работоспособность – это**
- A) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
 - B) степень усвоения профессиональных навыков
 - C) характеристика волевых процессов студента в ходе учебы
 - D) способность студента к длительной, усидчивой работе
14. **Обучающиеся с высокой работоспособностью в первой половине дня называются**
- A) жаворонками
 - B) аритмиками
 - C) совами
 - D) психастениками
15. **Одной из наиболее утомляемых психических функций является**
- A) внимание
 - B) восприятие
 - C) волевые процессы
 - D) воображение
16. **Показатели эффективности самостоятельных занятий и контроля за состоянием здоровья заносятся обучающиеся в специальный дневник**
- A) фиксации достижений
 - B) студента
 - C) развития
 - D) самосовершенствования
17. **Серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс, составляют основу тренировки**
- A) круговой
 - B) треугольной
 - C) квадратной
 - D) прямоугольной
18. **Способность выполнять движения с большой амплитудой – это**
- A) гибкость
 - B) сила
 - C) выносливость
 - D) ловкость
19. **Высшей формой интегральной подготовки спортсмена являются**
- A) соревнования
 - B) зачетные занятия
 - C) прикидки
 - D) восстановительные мероприятия
20. **Общая физическая подготовка должна проводиться в течение**
- A) всего годичного цикла тренировки
 - B) подготовительного периода
 - C) соревновательного периода
 - D) восстановительного периода

21. **Зоны мощности интенсивности нагрузок определяются с ориентацией на**
- A) частоту сердечных сокращений
 - B) систолическое давление
 - C) частоту дыхания
 - D) диастолическое давление
22. **Основным двигателем организма является**
- A) скелетная мускулатура
 - B) жировая масса
 - C) органы чувств
 - D) дыхательная система
23. **Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил – это**
- A) самочувствие
 - B) самооценка
 - C) самокритика
 - D) самоактуализация
24. **Резко развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды, называется**
- A) тепловым ударом
 - B) солнечным ударом
 - C) гравитационным шоком
 - D) ортостатическим коллапсом
25. **Комплексные студенческие спортивные соревнования называются**
- A) Универсиада
 - B) Олимпиада
 - C) Паралимпийские игры
 - D) Специал Олимпикс
26. **Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов называется спортивной**
- A) формой
 - B) моделью
 - C) подготовленностью
 - D) подготовкой
27. **Самыми авторитетными и представительными международными спортивными соревнованиями являются**
- A) Олимпийские игры
 - B) Специал Олимпикс
 - C) Спартакиады
 - D) Региональные игры
28. **Высший руководящий орган современного олимпийского движения называется**
- A) Международным олимпийским комитетом
 - B) Национальным олимпийским комитетом
 - C) Паралимпийским комитетом
 - D) Всемирным олимпийским объединением
29. **Соревнования для определения готовности к главным стартам называются**
- A) контрольными
 - B) массовыми
 - C) отборочными
 - D) квалификационными
30. **Порядок проведения соревнований, установленный для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией называется**
- A) правилами соревнований
 - B) календарным планом
 - C) положением о соревнованиях
 - D) спортивным кодексом
31. **Соревнования участников разных возрастов и достоинств, в которых слабейшим из них предоставляется определенное преимущество, называются**
- A) гандикапом
 - B) форой
 - C) плей-офф
 - D) гран-при
32. **Наиболее продолжительным периодом спортивной подготовки является**
- A) подготовительный
 - B) предсоревновательный

- C) соревновательный
 - D) переходный
33. **Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, называется профессиональным**
- A) переутомлением
 - B) напряжением
 - C) предутомлением
 - D) перенапряжением
34. **Для всех видов работоспособности базовой является**
- A) общая выносливость
 - B) сила
 - C) ловкость
 - D) быстрота
35. **Форма отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности называется**
- A) активной
 - B) пассивной
 - C) малой
 - D) умеренной
36. **Разминка – это _____ часть занятия по ОФП**
- A) подготовительная
 - B) дополнительная
 - C) заключительная
 - D) основная