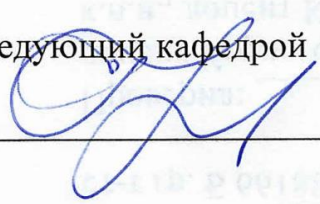


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Утверждено на заседании кафедры
«Физическое воспитание и спорт»
«18» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой


_____ Е.Д.Грязева

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Физическая культура и спорт»**

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
42.03.05 Медиакоммуникации

с направленностью (профилем)
Технологии медиа

Форма(ы) обучения: очная


Идентификационный номер образовательной программы: 420305-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик:

Грязева Елена Дмитриевна, зав каф. ФВиС, к.т.н., доцент



(подпись)

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК -7.1)

1. Что такое физическая культура общества?
 - А) это общий уровень психофизических кондиций, уровень спортивных достижений, размах спортивных зрелищ и т.п.;
 - Б) это формирование физически совершенных, социально активных, морально стойких, предельно преданных конкретному общественному строю здоровых людей;
 - В) это теоретико-методические научные знания о закономерностях психофизического совершенствования человека; основные и вспомогательные средства; направления применения перечисленных знаний и средств в рамках различных видов и разновидностей физической культуры.
2. Что отмечает понятие «вид физической культуры»?
 - А) факт разграниченности неодинаковых явлений физической культуры в их совокупности в обществе;
 - Б) некоторые групповые различия компонентов внутри раздела или вида;
 - В) структурную сформированность ее компонентов в рамках того или иного раздела, их типовую определенность.
3. На какие разновидности подразделяется базовая физическая культура на ранних этапах онтогенеза?
 - А) на базово-продолжительную и специально-подготовительную разновидности;
 - Б) на дошкольную и школьную разновидности;
 - В) на специально-подготовительную и производственную разновидности.
4. На освоение чего направлен материал методико-практических занятий?
 - А) на изучение студентами основных способов формирования учебных и жизненно важных умений и навыков средствами физической культуры;
 - Б) на формирование отношения студентов к физической культуре, а также мировоззренческой системы научно-практических и специальных знаний;
 - В) на приобретение студентами опыта творческой практической деятельности, развитие самостоятельности в целях повышения уровня физических способностей и совершенствования двигательных навыков с помощью различных средств.
5. Что является специфическими каналами передачи ценностей физической культуры от общества к личности?
 - А) семья, сфера образования, сферы труда, отдыха, реабилитации;

Б) прямое руководство специалиста-педагога и сила самоактивности индивида, если он способен самостоятельно реализовать выработанные закономерности этого процесса;

В) педагогически упорядоченный процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий обучение двигательным действиям (в результате которого формируются двигательные умения и навыки, а также связанные с ними знания), воспитание физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свойств личности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК -7.2)

1. Установите связи между факторами, определяющими степень физического развития:

- 1) эндогенные факторы а) общественный строй, степень экономического развития, условия труда, быта, питания, отдыха, гигиенические навыки, воспитание и т.д.
- 2) природно-б) медицинский контроль за здоровьем, устойчивость и климатические факторы адаптационные возможности человека
- 3) социально-в) наследственность, внутриутробные воздействия, экономические факторы недоношенность, врожденные пороки и пр. г) климат, рельеф местности, наличие рек, морей, гор, лесов и т.д.

2. Какие факторы сохранения и укрепления здоровья напрямую зависят от сознания и деятельности человека:

- А) социально-экономические, экологические и медицинские;
- Б) генотип и наследственно детерминированные особенности организма и психик
- В) трудовые, гигиенические и оптимальный двигательный режим;
- Г) природные, социальные и производственные.

3. Установите связи между физическими качествами и методами их развития.

- 1) сила а) максимальный, повторный, динамический, статический
- 2) выносливость б) равномерный, интервальный, переменный
- 3) ловкость в) повторный, игровой

4. Установите связь между физическими качествами (1-2) и их видами (а-г)

- 1) Выносливость а) общий, специальный
- 2) Гибкость б) активный, пассивный в) врожденный, тренированный г) общий, приобретенный

5. Установите значимость физической культуры для адаптации человека к различным условиям жизнедеятельности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК -7.3)

1. Для студентов основной медицинской группы

Бег на 3000 м и 2000 м (определение общей выносливости). Мужчины пробегают дистанцию 3000 м, женщины 2000 м в максимально быстром темпе за определенное количество времени. При проведении этого теста испытуемые преодолевали дистанцию в доступном для себя темпе.

Прыжок в длину с места (определение скоростно-силовых качеств). Испытуемый становится носками к черте, поднимает руки вверх, стоя на всей ступне, затем отводит их назад, слегка присев (старт пловца), и махом руками вперед, толкаясь двумя ногами одновременно, прыгает как можно дальше вперед. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшей к черте точки приземления (по пяткам или рукам). Выполняются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 100 м. (определение скоростно-силовой выносливости). Из исходного положения низкого старта испытуемый пробегает в максимальном темпе 100 метровый отрезок дистанции.

2. Для студентов специальной медицинской группы

Ходьба (определение общей выносливости). При проведении этого теста испытуемые преодолевают максимально большую дистанцию в доступном для себя быстром темпе. в течение 12 минут без перехода на бег.

Отжимание (оценка силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) мужчины выполняют из Исходного положения упор лежа, женщины - из исходного положения упор стоя на коленях. Оценивается максимально возможное количество сгибания и разгибания рук.

Подъём туловища за 30 секунд из положения лёжа (определение уровня скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища). Из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнёр прижимает ступни к полу. Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Оценивается максимально возможное количество подъемов туловища.

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК -7.1)

1. В процессе продолжительной работы нормальной реакцией организма на нагрузку будет:

- А) суперкомпенсация;
- Б) утомление;
- В) эмоциональное напряжение.

2. В каникулярное время процесс восстановления убыстряется с помощью:

- А) средств пассивного отдыха;
- Б) средств аутогенной тренировки;
- В) средств активного отдыха.

3. Одной из основных черт динамики умственной работоспособности в течении учебного года является

- А) ее снижение во второй половине декабря;
- Б) ее нарастание во второй половине декабря;
- В) устойчивостью в начале учебного года.

4. В период экзаменов эмоциональное напряжение способствует:

- А) уменьшению объема и продолжительности учебного труда;
- Б) увеличению объема и продолжительности учебного труда;

В) стабилизации объема и продолжительности учебного труда.

5. У студентов обладающих высокой тренированностью функциональные сдвиги в организме:

- А) более высокие;
- Б) более низкие;
- В) более экономичные.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК -7.2)

1. Какие методы являются основными при исследовании профессиональной деятельности:

- А) хронометрия, хроноциклография и профессиография;
- Б) наблюдение, анализ и метод тестирования;
- В) эксперимент, анкетирование и математическая статистика.

2. В чем разница самостоятельных занятий ППФП от академических:

- А) в систематичности и организованности;
- Б) целевых установках и профессиональном руководстве;
- В) в повышенной заинтересованности студентов в ускоренном овладении профессиональными навыками.

3. Эффективность труда студентов зависит от:

- А) уровня специальной выносливости и координационных способностей;
- Б) уровня общей работоспособности и особенностей внимания;
- В) уровня силовых и скоростных способностей.

4.Какая разновидность гимнастики снижает действие неблагоприятных факторов умственного труда:

- А) ритмическая гимнастика;
- Б) гигиеническая гимнастика;
- В) профилактическая гимнастика.

5. Какие виды спорта формируют сложную сенсорно-моторную координацию в вариативной ситуации:

- А) спортивная гимнастика, акробатика, горный туризм;
- Б) автомобильный, мотоциклетный спорт, альпинизм;
- В) спортивные игры, все виды единоборств.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК -7.3)

1. Для студентов основной медицинской группы

Подтягивание (оценка силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) мужчины выполняют на высокой перекладине, женщины на нижней. Исходное положение в висе на перекладине хватом сверху, кисти рук на ширине плеч. Оценивается максимально возможное количество сгибания и разгибания рук.

Подъём туловища за 1 минуту из положения лёжа (для определения уровня скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища). Из исходного положения. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнёр прижимает

ступни к полу. Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Оценивается максимально возможное количество подъемов туловища.

Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (определение гибкости). Подвижность позвоночного столба определяется по степени наклона туловища вперед с фиксацией пальцами рук в течение 2-3 секунд. Испытуемый в положении стоя на гимнастической скамье наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки.

2. Для студентов специальной медицинской группы

Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье (определение гибкости). Подвижность позвоночного столба определяется по степени наклона туловища вперед с фиксацией пальцами рук в течение 2-3 секунд. Испытуемый в положении стоя на гимнастической скамье наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки – знаком «плюс» (+).

Подъем туловища за 30 секунд из положения лёжа (определение уровня скоростно-силовой выносливости мышц разгибателей туловища). Из исходного положения лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны, партнер прижимает ступни к полу. Упражнение выполняется на гимнастическом коврике. Оценивается максимально возможное количество подъемов туловища.

Координационный тест с мячом (определение уровня координационных способностей). При проведении этого теста испытуемые за 30 секунд обводят вокруг себя в направлении по часовой стрелке набивной мяч весом 3 кг из исходного стоя ноги на ширине плеч. Оценивается максимальное количество оборотов.