



ПРИЛОЖЕНИЕ 5 К ООП

УТВЕРЖДЕНО УЧЕНЫМ СОВЕТОМ ИСИ В СОСТАВЕ ООП

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО  
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Образовательная программа  
**Менеджмент в сфере культуры и искусства**

Направление подготовки  
**38.03.02 Менеджмент**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**



**Разработчик оценочных средств:**

**Зибарова Е.Е.** – заведующая кафедрой физической культуры



Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся базируется на перечне компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения всех результатов обучения, запланированных для дисциплины.

ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формирующимися компетенциями в процессе освоения дисциплины (перечень вопросов к зачету, вопросы к текущему контролю).

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

<b>Код и содержание компетенции</b>
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>
<b>Индикаторы и результаты обучения. Deskрипторы - основные признаки освоения компетенций (показатели достижения результатов обучения).</b>
<b>Критерии оценивания</b>
<b>Знать</b> — методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; — социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; — правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Знать на высоком уровне</b> – различные трактовки терминов – основные типы, способы и принципы физической активности (Упражнения, спортивные игры, нормативы); — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни
<b>Знать на среднем уровне</b> – основные этапы развития истории спорта;



<ul style="list-style-type: none"><li>— влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li><li>– отдельные подходы к изучению развития и укрепления физического здоровья</li></ul>
<b>Знать на низком уровне</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни;</li><li>— некоторые способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li></ul>
<b>Уметь</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>— <b>организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</b></li><li>— <b>использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа</b></li></ul>
<b>Уметь на высоком уровне</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</li><li>– грамотно применять и объяснять научную терминологию</li></ul>
<b>Уметь на среднем уровне</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики;</li><li>— выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li><li>-применять научную терминологию, допуская некоторые несущественные ошибки в трактовке того или иного термина</li></ul>
<b>Уметь на низком уровне</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li><li>– применять научную терминологию с рядом существенных ошибок в трактовке того или иного термина</li></ul>
<b>Владеть</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>— <b>опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания;</b></li><li>— <b>способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</b></li><li>— <b>методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях</b></li></ul>
<b>Владеть на высоком уровне</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– навыками применения способов развития физической подготовки;</li><li>– навыками грамотного распоряжения режима времени, приводящим к здоровому образу жизни;</li><li>– навыками самостоятельного анализа физического состояния организма</li></ul>
<b>Владеть на среднем уровне</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма;</li></ul>



- навыками грамотного распоряжения режима времени, приводящим к здоровому образу жизни;
- навыками самостоятельного анализа физического состояния организма

#### **Владеть на низком уровне**

- навыками применения способов развития физической подготовки;
- навыками самостоятельного анализа физического состояния организма

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ ФОРМИРУЮЩИМИСЯ КОМПЕТЕНЦИЯМИ**

### **2.1. Методические материалы по проведению текущего контроля**

#### **2.1.1. Формы текущего контроля**

Текущий контроль – систематическая проверка компетенций, знаний, умений, навыков обучающихся, проводимая преподавателем на аудиторных занятиях в соответствии с учебной программой. Текущий контроль включает в себя тематический контроль – контроль знаний по темам и разделам дисциплины с целью оценивания этапов формирования компетенций, знаний, умений, навыков обучающихся, усвоенных ими после изучения логически завершенной части учебного материала.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся:

- на занятиях;
- по результатам выполнения заданий.

Формами текущего контроля по дисциплине являются: устные опросы, проверка самостоятельной работы.

#### **Вопросы к устным опросам**

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Основы методики самомассажа.
3. Методика самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.



5. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
6. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
7. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
8. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
9. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
10. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
11. Физическое развитие человека. Основные физические качества человека
12. Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.

### **2.1.2. Задания для самостоятельной работы**

Чтение и анализ литературы: Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный

## **2.2. Методические материалы по проведению промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая в период **зачетно-экзаменационной сессии** с целью оценки качества освоения обучающимися дисциплины на определенном этапе.

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает проверку компетенций, а также уровня усвоения пройденного материала.

### **1.1.1. Процедура ЗАЧЕТА**

Промежуточный контроль знаний проводится в форме коллоквиума и защиты проекта. Устный ответ на зачете позволяет оценить степень наличия знаний по различным компетенциям. Ответ оценивается по 2 балльной системе – «зачтено» / «не зачтено».

#### **1.1.1.1. Критерии и шкала оценивания**

«Зачтено» ставится, если: знания отличаются глубиной и содержательностью, дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы, так и на дополнительные; обучающийся свободно владеет терминологией; ответ обучающегося структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов; логично и



доказательно раскрывает проблему, предложенную в вопросе; ответ характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок..

**«Не зачтено»** ставится, если: обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части дисциплины; содержание вопросов не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно; на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

«Не зачтено» ставится при условии отсутствия обучающегося на занятиях и невыполнения им необходимых нормативов.

В случае получения оценки «не зачтено» студент имеет право пересдать зачет в установленном порядке.

#### **1.1.1.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формирующимися компетенциями в процессе освоения дисциплины**

##### **Перечень вопросов для проверки компетенции УК-7 по дескриптору «знать»**

- 1.Что такое физическая культура и спорт как социальный феномен?
- 2.Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма?
- 3.Что из себя представляют средства физической культуры. Средства физического воспитания?
- 4.Питание и физическая нагрузка. Взаимосвязь физической активности и гигиены питания.
- 5.Классификация физических упражнений.
- 6.Какие существуют формы самостоятельных занятий? Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- 7.Структура учебно-тренировочных занятий.
- 8.Утомление при физических нагрузках. Виды утомления. Объективные и субъективные факторы утомления. Роль физической культуры в снятии утомления.

##### **Перечень заданий для проверки компетенции УК-7 по дескриптору «уметь»**

- Задание: Бег 100 м.
- Задание: Упражнения с мячом.
- Задание: Упражнения на гибкость.
- Задание: Упражнения со скакалкой.



**Перечень заданий для проверки компетенции УК-7 по дескриптору «владеть»**

Задание: Составление графика организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.