



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
Телерадиожурналистика

Направление подготовки
42.03.02 Журналистика

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

Код и содержание компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикаторы и результаты обучения. Deskрипторы - основные признаки освоения компетенций (показатели достижения результатов обучения.
Критерии оценивания
Знать — 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
Знать на высоком уровне – различные трактовки терминов – основные типы, способы и принципы физической активности (Упражнения, спортивные игры, нормативы); — роль физической культуры и принципы здорового образа жизни
Знать на среднем уровне – основные этапы развития истории спорта;



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



- 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.