

ПРИЛОЖЕНИЕ А
ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Спортивное совершенствование»

1. Перечень оценочных средств для компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Код контролируемой компетенции	Способ оценивания	Оценочное средство
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Комплект контролирующих материалов для зачета

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции представлены в разделе «Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций» рабочей программы дисциплины «Спортивное совершенствование».

При оценивании сформированности компетенций по дисциплине «Спортивное совершенствование» используется 100-балльная шкала.

Критерий	Оценка по 100-балльной шкале	Оценка по традиционной шкале
Студент освоил изучаемый материал, выполняет задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций, может допускать отдельные ошибки.	25-100	<i>Зачтено</i>
Студент не освоил основное содержание изученного материала, задания в соответствии с индикаторами достижения компетенций не выполнены или выполнены неверно.	0-24	<i>Не зачтено</i>

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки уровня достижения компетенций в соответствии с индикаторами

1. Задание с выбором нескольких вариантов

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Задание с выбором нескольких вариантов

Вопрос 1

Средства физической культуры – это

1. Физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь.
2. Физические упражнения.
3. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.
4. Физические упражнения, спорт, физические нагрузки.

Вопрос 2

В чём заключается главная задача физической культуры?

1. Вовлечение населения в массовые занятия спортом.
2. Активное содействия всестороннему и гармоничному развитию членов общества.
3. Подготовка населения к трудовой деятельности.
4. Подготовка населения к оборонной деятельности.

Вопрос 3

Антропометрические показатели позволяют определить.

1. Телосложение.
2. Соматотип.
3. Все перечисления.
4. Ничего из перечисленного

Вопрос 4

К показателям физической подготовленности относится

1. Сила, быстрота, выносливость.
2. Рост, вес, окружность грудной клетки.
3. Артериальное давление, пульс.
4. Частота сердечных сокращений, частота дыхания.

2.Задание на установление последовательности

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Задание на установление последовательности

Вопрос 1

Установите последовательность правильного обучения двигательных действий, что идет первым, что вторым и т.д.

Формирование знаний о технике выполнения упражнения

формирование образа упражнения

Формирование двигательных навыков

Формирование двигательных умений

Применение на практике

Вопрос 2

Установите последовательность выполнения упражнений утренней физической зарядки

Наклоны вперед и в стороны

Потягивание

Ходьба и бег

Медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания

Прыжки

Дыхательные упражнения

Сгибание, разгибание, вращение рук

Поднимание и опускание ног и туловища в положении лёжа

3.Задание на установление соответствия

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма

Задание на установление соответствия

Вопрос 1

Установите соответствие к какой классификации относится упражнения аэробной, анаэробной, аэробно-анаэробной направленности

Классификация упражнений по структуре движения

Классификация упражнений по различию участвующих в работе механизмом энергообеспечения мышечной деятельности

Классификация упражнений по особенности режима работы мышц

Классификация упражнений по интенсивности движения

Вопрос 2

Установите какому физическому качеству соответствует способность противостоять утомлению: выносливость, сила, гибкость

4.Задание открытого типа

Компетенция	Индикатор достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценивает свой образ жизни и его влияние на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

Задание открытого типа

Вопрос 1

Раскройте содержание основной цели и задачи профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)

Вопрос 2

Дайте определение понятию « здоровый образ жизни» и назовите основные элементы

Вопрос 3

Дайте определение понятию спорта

Вопрос 4

Назовите виды физической культуры

Вопрос 5

Назовите и охарактеризуйте средства физической культуры.

4. Файл и/или БТЗ с полным комплектом оценочных материалов прилагается.