

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Информационно-технологический университет»
(АНО ВО ИТУ)**

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

Решением Ученого Совета
АНО ВО ИТУ
Протокол № 01

Ректор АНО ВО ИТУ Б.С. Лиджиев



от « 17 » января 2025 г.

от « 17 » января 2025 г.

**Фонд оценочных средств (материалов) (актуализированная версия)
Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)**

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.02.ДЭ.01.01 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для направления подготовки:

40.03.01 Юриспруденция
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

правоприменительный; экспертно-консультационный

Направленность (профиль):

Гражданско-правовой

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Не знает: нормы здорового образа жизни Не умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Не владеет:	Поверхностно знает: нормы здорового образа жизни В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но испытывает	Знает: нормы здорового образа жизни, но допускает несущественные ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет:

<p>навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>профессиональной деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>			
<p>Не знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной</p>	<p>Поверхностно знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности В целом умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления</p>	<p>Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает несущественные ошибки Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической</p>	<p>Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной</p>

профессиональной и другой деятельности	организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает сильные затруднения	культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	профессиональной и другой деятельности
--	---	--	--

Оценочные средства (материалы)

Разъясните основные понятия:

№	Определение	Понятие
1	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности. Она включает в себя занятия физическими упражнениями, спортом, физической реабилитацией и другими физическими деятельностями.	Физическая культура
2	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным.	Спорт
3	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида. Оно направлено на развитие здоровья, физической активности, координации движений, силы, выносливости и других физических качеств.	Физическое воспитание
4	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.	Физическая реабилитация
5	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.	Тренировка
6	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.	Здоровье
7	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.	Физкультурно-оздоровительная деятельность
8	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.	Легкая атлетика
9	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.	Командные виды спорта

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Какую роль играет физическая активность в поддержании здоровья?	Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья, так как она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития хронических заболеваний и поддержанию психоэмоционального благополучия.
2	Какие преимущества имеет занятие спортом для детей и подростков?	Занятие спортом у детей и подростков способствует развитию моторики, координации и гибкости, формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, укреплению иммунной системы и повышению самооценки.
3	Какую роль играет физическая подготовка в спорте?	Физическая подготовка играет ключевую роль в спорте, так как она направлена на развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности.
4	Какие принципы этики следует соблюдать в спорте?	В спорте важно соблюдать принципы честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.
5	Каким образом физическая активность влияет на психологическое состояние человека?	Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревоги, улучшению настроения, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций, таких как память и концентрация.
6	Какими способами можно мотивировать себя для регулярных тренировок?	Для мотивации к регулярным тренировкам можно установить себе конкретные цели, найти спортивного партнера или тренера, разнообразить тренировки, следить за своим прогрессом и использовать систему поощрений.
7	Как спортивные ценности могут быть применимы в повседневной жизни?	Спортивные ценности, такие как трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность, могут быть применимы в повседневной жизни, помогая достигать личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам.
8	Как физическая активность влияет на продуктивность и эффективность работы?	Физическая активность может повысить энергию, концентрацию и когнитивные функции, что способствует улучшению продуктивности и эффективности работы, а также снижению риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.

Тестовые задания

1.	Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
А)	Деметриус Викелас
Б)	Пьер де Кубертен
В)	П.Ф. Лесгафт
Г)	Анри Де Байе-Латур

2.	Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании
А)	нормативных правовых актов
Б)	пожеланий обучающихся
В)	рекомендаций руководства
Г)	требований общественности

3.	Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательных организациях направлена на
А)	оздоровление
Б)	восстановление
В)	отдых
Г)	рекреацию

4.	Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации необходимо располагать
А)	учебно-спортивным комплексом
Б)	отдельными видами спортивного инвентаря
В)	тренажерным залом
Г)	легкоатлетическими дорожками

5.	Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал
А)	24 марта 2014 г.
Б)	15 февраля 2014 г.
В)	16 мая 2014 г.
Г)	25 января 2014 г.

6.	В обучении личности определяющим фактором является
А)	физическое совершенствование
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к
А)	физическим качествам
Б)	психологическим особенностям
В)	умственным способностям
Г)	интегрированным свойствам

8.	Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это _____ физической культуры
А)	Средства
Б)	Элементы
В)	Компоненты
Г)	Условия

9.	.Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое
А)	Состояние
Б)	Самочувствие
В)	Настроение
Г)	Расположение

10.	Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод _____ тренировки
А)	Круговой
Б)	Волнообразной
В)	Постепенной
Г)	Фронтальной

11.	Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является _____ задачей физической культуры и спорта
А)	Воспитательной
Б)	Соревновательной
В)	Функциональной
Г)	Закаливающей

12.	Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая нагрузка
-----	--

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
а	а	оздоровление	а	а
6	7	8	9	10
а	а	средства	состояние	круговой
11	12	13	14	
а	нагрузка			

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.

2. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне обучающийся раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам.

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	<p>1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию.</p> <p>2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов.</p> <p>3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.</p>
«Хорошо» или «зачтено»	<p>1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными.</p> <p>2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам.</p> <p>3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.</p>
«Удовлетворительно» или «зачтено»	<p>1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса.</p> <p>2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения.</p> <p>3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.</p>
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	<p>1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые обучающимся, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации.</p> <p>2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным</p>

	<p>требованиям и (или) неправильно интерпретируются.</p> <p>3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.</p>
--	--