

**КАЗАНСКИЙ КООПЕРАТИВНЫЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
АВТОНОМНОЙ НЕКОММЕРЧЕСКОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРОСОЮЗА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ КООПЕРАЦИИ»**

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) «Графический дизайн»

Формы обучения: очная

Объем дисциплины:

в академических часах: 328 ак.ч.

Форма промежуточной аттестации: зачёт

Оценочные материалы:

обсуждены и рекомендованы к утверждению решением кафедры Гуманитарных дисциплин и иностранных языков от 21 марта 2025 г. протокол № 7

одобрены Научно-методическим советом Казанского кооперативного института (филиала) от «2» апреля 2025 г., протокол № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.** Паспорт оценочных материалов по дисциплине
- 2.** Оценочные материалы по дисциплине:
 - 2.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля.
 - 2.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации.

Обновление оценочных материалов дисциплины

Целью оценочных материалов по дисциплине (далее – ОМ) является комплексная оценка результатов обучения по дисциплине и установление уровня сформированности компетенций обучающегося.

ОМ предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ОМ включает оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы разработаны в соответствии с рабочей программой

1. Паспорт оценочных материалов по дисциплине

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: способностью применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Раздел 1. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина Тема 2. Основные виды адаптивной физической культуры Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья Раздел 2. Физические упражнения на занятиях по физкультуре и спорту Тема 4. Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 3. Система физической культуры в высших учебных заведениях Тема 6. Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды	Нормативы №2 Реферат №1 Реферат №2 Презентация №2	Тест (П1, П2, П3, П4, П5, П6, П7)

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
			Тема 7.Подвижные игры Тема 8.Интеллектуальные виды спорта Раздел 4. Лечебная физическая культура Тема 9.Профилактико – оздоровительная гимнастика Тема 10.Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов		
	УК-7.2 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать нормы здорового образа жизни	Знать: уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни Владеть: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	Раздел 1. Адаптивная физическая культура как учебная дисциплина Тема 1. Теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная наука и учебная дисциплина Тема 2.Основные виды адаптивной физической культуры Тема 3.Физическая культура в обеспечении здоровья Раздел 2. Физические упражнения на занятиях по физкультуре и спорту Тема 4.Самоконтроль обучающихся при выполнении физических упражнений занятий спортом	Нормативы №1 Реферат №1 Презентация №1	Тест (П8,П9, П10, П11, П12, П13)

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6
			Тема 5.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Раздел 3. Система физической культуры в высших учебных заведениях Тема 6.Общая физическая подготовка - адаптивные формы и виды Тема 7.Подвижные игры Тема 8.Интеллектуальные виды спорта Раздел 4. Лечебная физическая культура Тема 9.Профилактико – оздоровительная гимнастика Тема 10.Практические занятия по исследованию физического развития инвалидов		

2. Оценочные материалы по дисциплине

2.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Выберите правильный ответ

1. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

Ответ: А

Выберите правильный ответ

2. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.

В. Слабые мышцы спины.

Ответ: А

Вставьте пропущенное слово

3. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется _____

Ответ: Слайд-аэробика

Выберите правильный ответ

4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.

Б. Бега с препятствиями.

В. Десятиборья.

Ответ: А

Выберите правильный ответ

5. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени.

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

Ответ: Б

Вставьте пропущенное слово

6. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется _____

Ответ: Степ-аэробика

Выберите правильный ответ

7. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

Ответ: Б

Вставьте пропущенное слово

8. _____ единоборство- это основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств

Ответ: Атлетическое

Выберите правильный ответ

9. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

А. Перекрестные координации.

Б. Любые сложные координации.

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

Ответ: А

Выберите правильный ответ

10. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

Ответ: Б

Вставьте пропущенное слово

11. _____ грудной клетки – это разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.

Ответ: Экскурсия

Вставьте пропущенное слово

12. В качестве финишной ленточки используют _____

Ответ: Шелковую ленту

Выберите правильный ответ

13. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- А. Удалены из зоны занятий.
- Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.

Ответ: А

14. Определите соответствие:

- 1. Баскетбол.
- 2. Волейбол.
- 3. Футбол.
- 4. Большой теннис.
- А) Даниил Медведев.
- Б) Максим Михайлов.
- В) Андрей Кириленко.
- Г) Лев Яшин.

Ответ: 1 В, 2 Б, 3 Г, 4 А

Выберите правильный ответ

15. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- А. На прямые ноги.
- Б. Мягко, пружинисто приседая.
- В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

Ответ: А

Выберите правильный ответ

16. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

- А. За спиной метателя.
- Б. Справа от метателя.
- В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.

Ответ: В

17. Определите последовательность подготовительной части занятия по физической культуре.

- А. Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения.
- Б. Ранее изученные упражнения.
- В. Различные виды ходьбы, бега, прыжков.
- С. Строевые упражнения.
- Д. Упражнения на внимание.

Ответ: С, Д, В, А, Б

Выберите правильный ответ

18. Двигательные физические способности это

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

Ответ: А

Вставьте пропущенное слово

19. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется _____

Ответ: Комплекс

Выберите правильный ответ

20. Лучшие условия для развития ловкости создаются вовремя...

А. Подвижных и спортивных игр

Б. Прыжков в высоту

В. Бега с максимальной скоростью

Г. Занятий легкой атлетикой

Ответ: А

Выберите правильный ответ

21. Одним из основных физических качеств является:

А. Внимание

Б. Работоспособность

В. Сила

Г. Здоровье

Ответ: В

Вставьте пропущенное слово

22. Физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе _____

Ответ: Выносливость

Выберите правильный ответ

23. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А. Тяжелая атлетика

Б. Гимнастика

В. Современное пятиборье

Г. Легкая атлетика

Ответ: Б

Выберите правильный ответ

24. Основной и обязательной формой физического воспитания в вузе является:

- А. Соревнование
- Б. Физкультурная пауза
- В. Занятие физической культуры
- Г. Утренняя гимнастика

Ответ: В

25. Определите соответствие:

- 1) Гимнастика
- 2) Бокс
- 3) Плавание
- 4) Борьба
- А) Александр Карелин
- В) Владимир Сальников
- Г) Валериан Соколов
- Б) Виталий Щербо

Ответ: 1 Б, 2 Г, 3 В, 4 А

Вставьте пропущенную цифру

26. Полный состав баскетбольной команды состоит из _____ человек

Ответ: 12

27. Определите хронологическую последовательность Олимпийских игр.

- А. Зимние Олимпийские игры в Сочи;
- Б. Летняя Олимпиада в Сеуле;
- В. Летняя Олимпиада в Москве;
- Г. Летняя Олимпиада в Париже.

Ответ: В, Б, А, Г

Критерии оценки

Оценка	Критерии
«Отлично»	Обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«Хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«Удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«Неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы.

Обновление оценочных материалов дисциплины

обсуждено и рекомендовано к утверждению решением кафедры

_____ от ____ ____ 20__ г., протокол № ____

одобрено Учебно-методическим советом _____ от ____ ____ 20__ г.,
протокол № ____