

Теоретические вопросы для зачета избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

## 6. Критерии оценивания (оценки)

### Критерии оценивания устного и письменного опросов

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое обозначение оценки - «5»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов; обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим

		обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно чёткие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

### **Критерии оценивания (оценки) контрольной работы**

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

### **Критерии оценивания (оценки) зачета**

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» (то есть «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно») из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

## **7. Содержание оценочных средств**

### **Задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Вопросы для устных опросов**

Основные понятия, принципы и подходы в деловых коммуникациях.  
 Типология бизнес-коммуникаций.  
 Научные проблемы деловых коммуникаций и их эффективности.  
 Коммуникации и организационная культура.  
 Коммуникативная компетентность, повышение ее уровня.  
 Средства и каналы коммуникации.  
 Неформальные коммуникации.  
 Слухи.  
 Деловые коммуникации как системное явление и системный процесс.  
 Электронные средства коммуникации.  
 Виды этических норм и правил, особенности индивидуальной этики.  
 Этика бизнеса.  
 Имидж организации.  
 Профессиональная этика.  
 Понятие, формы и эффективность критики.  
 Этика вынесения порицания подчиненному: поддерживающие коммуникации.  
 Национальная специфика и ее влияние на деловые коммуникации.  
 Ситуативные и групповые факторы в управленческих коммуникациях.  
 Методология задействования группового потенциала, принятия коллективных решений и создания атмосферы творчества.  
 Публичная речь.  
 Как убеждать сотрудников и вербовать единомышленников.  
 Умение слушать и воспринимать.  
 Трудности в коммуникациях: аспекты общения и барьеры непонимания.  
 Фактор риска и вероятность мошенничества в бизнес-коммуникациях.  
 Ложные представления в деловых коммуникациях.  
 Опасность проявления «группового мышления».  
 Практические рекомендации по осуществлению устных коммуникаций.  
 Визуальная поддержка устного выступления.  
 Интервью с кандидатом на вакантную должность.

Коммуникации по телефону.  
Влияние на восприятие жестов и пространства общения.  
Взаиморасположение и позы собеседников.  
Значение документационного обеспечения управления.  
Этические аспекты письменных коммуникаций.  
Классификация документов.  
Требования к оформлению организационно-распорядительных документов в России: ГОСТ Р 6.30—2003.  
Меры против мошенничества.  
Этические нормы при составлении текста делового письма.  
Проблема определения формы вежливого обращения.  
Этика письменного сообщения плохих новостей.  
Структура и содержание договора купли-продажи товаров.  
Деловое общение посредством визитной карточки.  
Стили коммуникаций как характеристика менеджера.  
Методы проведения переговоров.  
Проведение переговоров и совещания (по Мицичу).  
Приемы нейтрализации замечаний оппонента.  
Типичные ошибки при ведении переговоров.  
Регламент Роберта — правила организации и проведения совещания.  
Кодекс кооперативности Г. Грайса — правила поведения при групповом обсуждении.  
Типологии ролей.  
Восемь типов людей, образующих нормальную группу (по Власовой).  
Формы поведения, наблюдаемые в группах (по Камерон).  
Типы ролей в группе (по Белбину).  
Типы ролей (по Вэпену и Камерон).  
Модель примитивной группы (по Добровичу).  
Понятие и типология моделей.  
Образы личности и личностные факторы коммуникативной деятельности.  
Образы организации.  
Особенности исследования конфликтов в деловых коммуникациях.  
Сущность конфликта и его структура.  
Стратегии поведения в конфликтной ситуации (по Томасу — Киллмену).  
Преимущества гибкости в управлении конфликтом.  
Разрешение межличностных конфликтов на основе сотрудничества.  
Манипулятивные технологии в переговорном процессе и противодействие им (по Емельянову).  
Манипуляторы и актуализаторы (по Шострому).  
Эмоциональный интеллект и умение отсрочить эмоцию и ослабить ее побуждающее воздействие.  
Модель малоконфликтной формулировки проблемы (модель XYZ).  
Приемы влияния на поведение участников коммуникаций (по Мицичу).  
Краткие рекомендации по разрешению конфликтов для типов личностей (по Майерс — Бриггс).  
Терминологическая неопределенность как фактор конфликта и ее устранение.

### **Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)**

Приведите определения коммуникаций, бизнес-коммуникаций, общения, делового общения, проведите их сравнение. Какие из них и в каких случаях можно считать синонимами?

Охарактеризуйте культуру коммуникаций и управления в организациях.

Что такое «коммуникативная компетентность», какое значение она имеет в руководстве людьми?

Проанализируйте и охарактеризуйте уровень коммуникативной компетентности, сенситивности, эмпатии известных вам людей.

Что вам известно о мошенничестве?

Какие средства электронной коммуникации вам известны, какими из них вы пользуетесь, каковы их достоинства и недостатки, как можно оценить эффективность коммуникаций, осуществляемых с их помощью?

Как вы представляете современный офис?

Перечислите виды этических норм.

В каком случае возникает этическая дилемма?

Охарактеризуйте ситуативные и групповые факторы в управленческих коммуникациях.

Что такое дискреционная ответственность?

Что представляет собой имидж формы?

Что такое аутентичность?

Чем представлена профессиональная этика?

Что такое «перцептивный», «коммуникативный» и «интерактивный» аспекты общения, на какие существенные факторы общения направлено исследование этих элементов процесса общения?

Что такое невербальные средства коммуникации?

Какие варианты размещения сотрудников в офисе с учетом специфики их деятельности и особенностей личности вы можете привести?

Какие трудности возникают в коммуникациях?

Перечислите практические рекомендации по осуществлению устных коммуникаций.

Каким образом осуществляется Визуальная поддержка устного выступления?

Охарактеризуйте независимую позицию.

Приведите определение понятия "делопроизводство".

Каковы роль и значение деловых документов в бизнесе?

Почему нельзя полагаться на устную информацию в ситуации заключения договоров, проведения сделок?

Зачем нужны стандарты государственного уровня для регламентации письменного общения?

По каким основаниям классифицируются документы на предприятиях?

Перечислите меры, которые используются против мошенничества.

Охарактеризуйте структуру и содержание договора купли-продажи товаров.

Какие стили проведения переговоров вы знаете?

Какие элементы регламента Роберта наиболее часто применяются в процессе проведения деловых совещаний?

Насколько часто в СМИ применяется кодекс Грайса?

Перечислите методы проведения переговоров.

Охарактеризуйте приемы нейтрализации замечаний оппонента.

Какую функцию выполняет координатор?

Перечислите формы поведения, направленные на решение задач.

Перечислите личностные факторы коммуникативной деятельности.

Охарактеризуйте сущность конфликта и его структуру.

Перечислите особенности исследования конфликтов в деловых коммуникациях.

Охарактеризуйте стратегии поведения в конфликтной ситуации (по Томасу — Киллмену).

Перечислите рекомендации по разрешению конфликтов для типов личностей.

Что такое коммуникация?

Приведите определение понятия "конфликт".

## Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

### Варианты заданий для контрольной работы

#### ВАРИАНТ 1

##### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

##### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

##### Ситуационное задание № 1

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

Карина, одна из ваших ассистенток, по Вашим советам неоднократно оканчивала курсы повышения квалификации, чтобы иметь комплексное представление о деятельности Вашей службы. После очередной стажировки в других службах банка она вернулась, чтобы занять пост Вашего референта.

Она работает с рвением, согласовывает с Вами каждый свой шаг по всем проблемам, выполняет все Ваши поручения и проявляет повышенный интерес к усовершенствованию работы.

Вы отдаете себе отчет в том, что она еще не достигла совершенства в работе референта и часто проявляет несостоятельность перед определенными проблемами.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Следует ли применять меры наказания к Карине?
2. Какие методы управления будут действенны для повышения эффективности работы Карины?
3. Какие конкретные действия Вы предпримете?

##### Ситуационное задание № 2

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

В связи с открытием нового департамента подготовьте проект проведения собеседования с претендентами на должности: директора направления, секретаря и водителя.

##### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие варианты размещения сотрудников в офисе с учетом специфики их деятельности и особенностей личности вы можете привести?
Вопрос 2	Проанализируйте и охарактеризуйте уровень коммуникативной компетентности, сенситивности, эмпатии известных вам людей.
Вопрос 3	Перечислите формы поведения, направленные на решение задач.
Вопрос 4	Зачем нужны стандарты государственного уровня для регламентации письменного общения?
Вопрос 5	Охарактеризуйте сущность конфликта и его структуру.

## ВАРИАНТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

### **Ситуационное задание № 1**

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

Карина, одна из ваших ассистенток, по Вашим советам неоднократно оканчивала курсы повышения квалификации, чтобы иметь комплексное представление о деятельности Вашей службы. После очередной стажировки в других службах банка она вернулась, чтобы занять пост Вашего референта.

Она работает с рвением, согласовывает с Вами каждый свой шаг по всем проблемам, выполняет все Ваши поручения и проявляет повышенный интерес к усовершенствованию работы.

Вы отдаете себе отчет в том, что она еще не достигла совершенства в работе референта и часто проявляет несостоятельность перед определенными проблемами.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Следует ли применять меры наказания к Карине?
2. Какие методы управления будут действенны для повышения эффективности работы Карины?
3. Какие конкретные действия Вы предпримете?

### **Ситуационное задание № 2**

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

В связи с открытием нового департамента подготовьте проект проведения собеседования с претендентами на должности: директора направления, секретаря и водителя.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие элементы регламента Роберта наиболее часто применяются в процессе проведения деловых совещаний?
Вопрос 2	Что представляет собой имидж формы?
Вопрос 3	По каким основаниям классифицируются документы на предприятиях?
Вопрос 4	Охарактеризуйте стратегии поведения в конфликтной ситуации (по Томасу – Киллмену).
Вопрос 5	Приведите определение понятия "конфликт".

## ВАРИАНТ 3

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

### **Ситуационное задание № 1**

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

Карина, одна из ваших ассистенток, по Вашим советам неоднократно оканчивала курсы повышения квалификации, чтобы иметь комплексное представление о деятельности Вашей службы. После очередной стажировки в других службах банка она вернулась, чтобы занять пост Вашего референта.

Она работает с рвением, согласовывает с Вами каждый свой шаг по всем проблемам, выполняет все Ваши поручения и проявляет повышенный интерес к усовершенствованию работы.

Вы отдаете себе отчет в том, что она еще не достигла совершенства в работе референта и часто проявляет несостоятельность перед определенными проблемами.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Следует ли применять меры наказания к Карине?
2. Какие методы управления будут действенны для повышения эффективности работы Карины?
3. Какие конкретные действия Вы предпримете?

### **Ситуационное задание № 2**

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

В связи с открытием нового департамента подготовьте проект проведения собеседования с претендентами на должности: директора направления, секретаря и водителя.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Что вам известно о мошенничестве?
Вопрос 2	Охарактеризуйте структуру и содержание договора купли-продажи товаров.
Вопрос 3	В каком случае возникает этическая дилемма?
Вопрос 4	Как вы представляете современный офис?
Вопрос 5	Охарактеризуйте независимую позицию.

## ВАРИАНТ 4

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

### **Ситуационное задание № 1**

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

Карина, одна из ваших ассистенток, по Вашим советам неоднократно оканчивала курсы повышения квалификации, чтобы иметь комплексное представление о деятельности Вашей службы. После очередной стажировки в других службах банка она вернулась, чтобы занять пост Вашего референта.

Она работает с рвением, согласовывает с Вами каждый свой шаг по всем проблемам, выполняет все Ваши поручения и проявляет повышенный интерес к усовершенствованию работы.

Вы отдаете себе отчет в том, что она еще не достигла совершенства в работе референта и часто проявляет несостоятельность перед определенными проблемами.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Следует ли применять меры наказания к Карине?
2. Какие методы управления будут действенны для повышения эффективности работы Карины?
3. Какие конкретные действия Вы предпримете?

### **Ситуационное задание № 2**

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

В связи с открытием нового департамента подготовьте проект проведения собеседования с претендентами на должности: директора направления, секретаря и водителя.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите практические рекомендации по осуществлению устных коммуникаций.
Вопрос 2	Каким образом осуществляется Визуальная поддержка устного выступления?
Вопрос 3	Перечислите рекомендации по разрешению конфликтов для типов личностей.
Вопрос 4	Каковы роль и значение деловых документов в бизнесе?
Вопрос 5	Приведите определение понятия "делопроизводство".



## ВАРИАНТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

### **Ситуационное задание № 1**

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

Карина, одна из ваших ассистенток, по Вашим советам неоднократно оканчивала курсы повышения квалификации, чтобы иметь комплексное представление о деятельности Вашей службы. После очередной стажировки в других службах банка она вернулась, чтобы занять пост Вашего референта.

Она работает с рвением, согласовывает с Вами каждый свой шаг по всем проблемам, выполняет все Ваши поручения и проявляет повышенный интерес к усовершенствованию работы.

Вы отдаете себе отчет в том, что она еще не достигла совершенства в работе референта и часто проявляет несостоятельность перед определенными проблемами.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Следует ли применять меры наказания к Карине?
2. Какие методы управления будут действенны для повышения эффективности работы Карины?
3. Какие конкретные действия Вы предпримете?

### **Ситуационное задание № 2**

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

В связи с открытием нового департамента подготовьте проект проведения собеседования с претендентами на должности: директора направления, секретаря и водителя.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите особенности исследования конфликтов в деловых коммуникациях.
Вопрос 2	Перечислите методы проведения переговоров.
Вопрос 3	Приведите определения коммуникаций, бизнес-коммуникаций, общения, делового общения, проведите их сравнение. Какие из них и в каких случаях можно считать синонимами?
Вопрос 4	Какие средства электронной коммуникации вам известны, какими из них вы пользуетесь, каковы их достоинства и недостатки, как можно оценить эффективность коммуникаций, осуществляемых с их помощью?
Вопрос 5	Какие варианты размещения сотрудников в офисе с учетом специфики их деятельности и особенностей личности вы можете привести?

**Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)**

Приведите определения коммуникаций, бизнес-коммуникаций, общения, делового общения, проведите их сравнение. Какие из них и в каких случаях можно считать синонимами?
Охарактеризуйте культуру коммуникаций и управления в организациях.
Что такое «коммуникативная компетентность», какое значение она имеет в руководстве людьми?
Проанализируйте и охарактеризуйте уровень коммуникативной компетентности, сенситивности, эмпатии известных вам людей.
Что вам известно о мошенничестве?
Какие средства электронной коммуникации вам известны, какими из них вы пользуетесь, каковы их достоинства и недостатки, как можно оценить эффективность коммуникаций, осуществляемых с их помощью?
Как вы представляете современный офис?
Перечислите виды этических норм.
В каком случае возникает этическая дилемма?
Охарактеризуйте ситуативные и групповые факторы в управленческих коммуникациях.
Что такое дискреционная ответственность?
Что представляет собой имидж формы?
Что такое аутентичность?
Чем представлена профессиональная этика?
Что такое «перцептивный», «коммуникативный» и «интерактивный» аспекты общения, на какие существенные факторы общения направлено исследование этих элементов процесса общения?
Что такое невербальные средства коммуникации?
Какие варианты размещения сотрудников в офисе с учетом специфики их деятельности и особенно стей личности вы можете привести?
Какие трудности возникают в коммуникациях?
Перечислите практические рекомендации по осуществлению устных коммуникаций.
Каким образом осуществляется Визуальная поддержка устного выступления?
Охарактеризуйте независимую позицию.
Приведите определение понятия "делопроизводство".
Каковы роль и значение деловых документов в бизнесе?
Почему нельзя полагаться на устную информацию в ситуации заключения договоров, проведения сделок?
Зачем нужны стандарты государственного уровня для регламентации письменного общения?
По каким основаниям классифицируются документы на предприятиях?
Перечислите меры, которые используются против мошенничества.
Охарактеризуйте структуру и содержание договора купли-продажи товаров.
Какие стили проведения переговоров вы знаете?
Какие элементы регламента Роберта наиболее часто применяются в процессе проведения деловых совещаний?
Насколько часто в СМИ применяется кодекс Грайса?
Перечислите методы проведения переговоров.
Охарактеризуйте приемы нейтрализации замечаний оппонента.
Какую функцию выполняет координатор?
Перечислите формы поведения, направленные на решение задач.
Перечислите личностные факторы коммуникативной деятельности.
Охарактеризуйте сущность конфликта и его структуру.
Перечислите особенности исследования конфликтов в деловых коммуникациях.
Охарактеризуйте стратегии поведения в конфликтной ситуации (по Томасу – Киллмену).

Перечислите рекомендации по разрешению конфликтов для типов личностей.

Что такое коммуникация?

Приведите определение понятия "конфликт".

Билеты для промежуточной аттестации обучающихся (Зачет)

БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

**Ситуационное задание № 1**

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

Вы работаете менеджером в средней по размеру фирме. В руководимом вами трудовом коллективе, как вам стало известно, имеется неформальный лидер. Данный работник имеет более продолжительный, чем у вас, опыт работы в данной сфере деятельности, стаж его работы превышает ваш почти в два раза. Кроме того, он умеет выслушать других сотрудников, многие идут к нему за советом, а не к Вам.

Вы наметили в ближайшее время расширить сферу деятельности фирмы, провести некоторые изменения в структуре управления. Неформальный лидер, как Вам сообщили, против предстоящих перемен.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Разработайте стратегию взаимодействия менеджера и неформального лидера.
2. Выберите одну из альтернатив поведения менеджера: Уволить несогласного лидера; Проигнорировать его мнение; Привлечь на свою сторону; Прочее (обосновать).
3. Определите методы повышения эффективности коммуникации внутри коллектива.

**Ситуационное задание № 2**

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

По вине управления кадров приказ о выплате стипендии обучающимся и заработной платы преподавателям был издан на неделю позднее, чем это требовалось. Соответственно, обучающиеся и преподаватели не получили своевременно положенные им деньги. Подготовьте проект служебной записки для ректора от имени директора Вашего института (факультета).

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Что такое аутентичность?
Вопрос 2	Почему нельзя полагаться на устную информацию в ситуации заключения договоров, проведения сделок?
Вопрос 3	Перечислите меры, которые используются против мошенничества.
Вопрос 4	Что такое невербальные средства коммуникации?
Вопрос 5	Какие варианты размещения сотрудников в офисе с учетом специфики их деятельности и особенностей личности вы можете привести?

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

### Ситуационное задание № 1

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

В коллективе отдела одного НИИ газовой промышленности за годы совместной работы сложились хорошие отношения между всеми членами коллектива. Отдел успешно справлялся с порученными заданиями.

В связи с переводом на другую работу старого начальника отдела на его должность был назначен молодой ученый, известный своими новаторскими разработками. Свою деятельность новый руководитель начал с укрепления трудовой дисциплины: была установлена регистрация времени прихода на работу и ухода с работы, внутренних командировок, установлено время приемов по личным вопросам. Он значительно расширил тематику научных исследований отдела, заключив договоры с производственными организациями в соответствии со своей научной специализацией. Задания подчиненным старался давать как можно более подробно, считая, что сотрудники недостаточно компетентны в данных вопросах и что они строго должны придерживаться инструкций.

Через некоторое время заказчики отметили ухудшение качества научных разработок отдела. В коллективе ухудшились взаимоотношения, повысилась раздражительность, начались конфликты.

Решив, что нужно оздоровить коллектив, начальник отдела предложил уйти на пенсию нескольким сотрудникам, взяв на их место молодых специалистов. Однако положение не улучшилось.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Аргументируйте ваше мнение относительно возникшей ситуации и направлений ее исправления?
2. Определите: тип конфликта; состав конфликтующих сторон; поводы и истинные причины возникновения конфликтной ситуации; методы и конкретные пути разрешения конфликта.
3. Определите методы повышения эффективности коммуникации внутри коллектива.

### Ситуационное задание № 2

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

Составьте текст поздравительного письма в связи с повышением, адресованного директору компании, с которой вы намереваетесь заключить очень выгодный контракт.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите виды этических норм.
Вопрос 2	Охарактеризуйте приемы нейтрализации замечаний оппонента.
Вопрос 3	Проанализируйте и охарактеризуйте уровень коммуникативной компетентности, сенситивности, эмпатии известных вам людей.
Вопрос 4	Что такое коммуникация?
Вопрос 5	Что такое «перцептивный», «коммуникативный» и «интерактивный» аспекты общения, на какие существенные факторы общения направлено исследование этих элементов процесса общения?

### БИЛЕТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

#### **Ситуационное задание № 1**

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

Вы работаете менеджером в средней по размеру фирме. В руководимом вами трудовом коллективе, как вам стало известно, имеется неформальный лидер. Данный работник имеет более продолжительный, чем у вас, опыт работы в данной сфере деятельности, стаж его работы превышает ваш почти в два раза. Кроме того, он умеет выслушать других сотрудников, многие идут к нему за советом, а не к Вам.

Вы наметили в ближайшее время расширить сферу деятельности фирмы, провести некоторые изменения в структуре управления. Неформальный лидер, как Вам сообщили, против предстоящих перемен.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Разработайте стратегию взаимодействия менеджера и неформального лидера.
2. Выберите одну из альтернатив поведения менеджера: Уволить несогласного лидера; Проигнорировать его мнение; Привлечь на свою сторону; Прочее (обосновать).
3. Определите методы повышения эффективности коммуникации внутри коллектива.

#### **Ситуационное задание № 2**

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

По вине управления кадров приказ о выплате стипендии обучающимся и заработной платы преподавателям был издан на неделю позднее, чем это требовалось. Соответственно, обучающиеся и преподаватели не получили своевременно положенные им деньги. Подготовьте проект служебной записки для ректора от имени директора Вашего института (факультета).

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите личностные факторы коммуникативной деятельности.
Вопрос 2	Чем представлена профессиональная этика?
Вопрос 3	Охарактеризуйте ситуативные и групповые факторы в управленческих коммуникациях.
Вопрос 4	Какие стили проведения переговоров вы знаете?
Вопрос 5	Охарактеризуйте культуру коммуникаций и управления в организациях.

## БИЛЕТ 4

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

### **Ситуационное задание № 1**

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

В коллективе отдела одного НИИ газовой промышленности за годы совместной работы сложились хорошие отношения между всеми членами коллектива. Отдел успешно справлялся с порученными заданиями.

В связи с переводом на другую работу старого начальника отдела на его должность был назначен молодой ученый, известный своими новаторскими разработками. Свою деятельность новый руководитель начал с укрепления трудовой дисциплины: была установлена регистрация времени прихода на работу и ухода с работы, внутренних командировок, установлено время приемов по личным вопросам. Он значительно расширил тематику научных исследований отдела, заключив договоры с производственными организациями в соответствии со своей научной специализацией. Задания подчиненным старался давать как можно более подробно, считая, что сотрудники недостаточно компетентны в данных вопросах и что они строго должны придерживаться инструкций.

Через некоторое время заказчики отметили ухудшение качества научных разработок отдела. В коллективе ухудшились взаимоотношения, повысилась раздражительность, начались конфликты.

Решив, что нужно оздоровить коллектив, начальник отдела предложил уйти на пенсию нескольким сотрудникам, взяв на их место молодых специалистов. Однако положение не улучшилось.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Аргументируйте ваше мнение относительно возникшей ситуации и направлений ее исправления?
2. Определите: тип конфликта; состав конфликтующих сторон; поводы и истинные причины возникновения конфликтной ситуации; методы и конкретные пути разрешения конфликта.
3. Определите методы повышения эффективности коммуникации внутри коллектива.

### **Ситуационное задание № 2**

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

Составьте текст поздравительного письма в связи с повышением, адресованного директору компании, с которой вы намереваетесь заключить очень выгодный контракт.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Насколько часто в СМИ применяется кодекс Грэйса?
Вопрос 2	Какую функцию выполняет координатор?
Вопрос 3	Какие трудности возникают в коммуникациях?
Вопрос 4	Что такое дискреционная ответственность?
Вопрос 5	Что такое «коммуникативная компетентность», какое значение она имеет в руководстве людьми?

## БИЛЕТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-1.1 Осуществляет поиск необходимой информации, применяет системный подход для решения поставленных задач

УК-4.1 Демонстрирует способность осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на русском языке при составлении делового письма или других письменных документов и (или) при подготовке публичного выступления (совещания, деловых переговоров, презентаций)

### **Ситуационное задание № 1**

Проведите анализ ситуации и осуществите поиск необходимой информации, применяя системный подход для решения поставленных задач.

Вы работаете менеджером в средней по размеру фирме. В руководимом вами трудовом коллективе, как вам стало известно, имеется неформальный лидер. Данный работник имеет более продолжительный, чем у вас, опыт работы в данной сфере деятельности, стаж его работы превышает ваш почти в два раза. Кроме того, он умеет выслушать других сотрудников, многие идут к нему за советом, а не к Вам.

Вы наметили в ближайшее время расширить сферу деятельности фирмы, провести некоторые изменения в структуре управления. Неформальный лидер, как Вам сообщили, против предстоящих перемен.

Перед вами стоит несколько задач:

1. Разработайте стратегию взаимодействия менеджера и неформального лидера.
2. Выберите одну из альтернатив поведения менеджера: Уволить несогласного лидера; Проигнорировать его мнение; Привлечь на свою сторону; Прочее (обосновать).
3. Определите методы повышения эффективности коммуникации внутри коллектива.

### **Ситуационное задание № 2**

Проведите анализ ситуации и составьте в устной и письменной форме на русском языке деловое письмо или прочие письменные документы (для подготовки к публичному выступлению, совещанию, деловым переговорам, презентациям и т.д.). При подготовке задания продемонстрируйте навыки деловой коммуникации.

По вине управления кадров приказ о выплате стипендии обучающимся и заработной платы преподавателям был издан на неделю позднее, чем это требовалось. Соответственно, обучающиеся и преподаватели не получили своевременно положенные им деньги. Подготовьте проект служебной записки для ректора от имени директора Вашего института (факультета).

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Проанализируйте и охарактеризуйте уровень коммуникативной компетентности, сенситивности, эмпатии известных вам людей.
Вопрос 2	Перечислите формы поведения, направленные на решение задач.
Вопрос 3	Зачем нужны стандарты государственного уровня для регламентации письменного общения?
Вопрос 4	Охарактеризуйте сущность конфликта и его структуру.
Вопрос 5	Что такое аутентичность?



## **8. Перечень рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы и (или) иных информационных источников для самостоятельной подготовки обучающихся к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

### **Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы**

#### **Учебные материалы – электронные учебные издания (издания электронных библиотечных систем)**

**Учебная литература** (перечень основной (обязательной) и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)) включает в себя следующие **электронные учебные издания**:

Основная (обязательная) учебная литература:

1. Спивак, В. А. Деловые коммуникации. Теория и практика : учебник для академического бакалавриата / В. А. Спивак. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Дзялошинский, И. М. Деловые коммуникации. Теория и практика : учебник для бакалавров / И. М. Дзялошинский, М. А. Пильгун. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Емельянов, С. М. Теория и практика связей с общественностью : учебное пособие для академического бакалавриата / С. М. Емельянов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Ратников, В. П. Деловые коммуникации : учебник для бакалавров / В. П. Ратников ; ответственный редактор В. П. Ратников. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Тульчинский, Г. Л. Логика и теория аргументации : учебник для академического бакалавриата / Г. Л. Тульчинский, С. С. Гусев, С. В. Герасимов ; под редакцией Г. Л. Тульчинского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019

#### **Периодические издания**

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. : Научный журнал. — Москва : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (Издательский Дом)

Право и цифровая экономика. — Москва : ФГБОУ ВПО "Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА)"

#### **Иные электронные образовательные ресурсы**

Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Федеральный образовательный портал "Экономика. Социология. Менеджмент" (<http://ecsocman.hse.ru/>)

Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» (<https://biblio-online.ru/> или <https://urait.ru/>))

Электронно-библиотечная система «Рукопт» (Электронная библиотечная система «Рукопт») (Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт») <https://rucont.ru/> или <https://lib.rucont.ru/>

Электронная информационно-образовательная среда организации Университета БРИКС (<https://brics.study/>)

## **II. Информационное обеспечение (перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем)**

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (ЭБС), содержащей издания учебной, учебно-методической и иной литературы.

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс.Браузер; LibreOffice; Notepad++; GNU Image Manipulation Program (GIMP); Firefox (Браузер Mozilla Firefox); 7-Zip; FAR Manager.

#### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

(перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

#### **Электронные информационные ресурсы**

**Состав современных профессиональных баз данных (в том числе международных реферативных баз данных научных изданий)**

Федеральная служба государственной статистики (<https://www.gks.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

Экономическая и социальная комиссия для Азии и Тихого океана (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific) (<https://www.unescap.org/our-work/statistics>)

Европейская экономическая комиссия Организации Объединенных Наций (United Nations Economic Commission for Europe) ([http://www.unece.org/stats/stats\\_h.html](http://www.unece.org/stats/stats_h.html))

Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединённых Наций (Food and Agriculture Organization of the United Nations) (<http://www.fao.org/statistics/en/>)  
Международный валютный фонд (МВФ) (International Monetary Fund (IMF)) (<https://www.imf.org/en/Data>)  
Институт статистики ЮНЕСКО (UNESCO Institute of Statistics) (<http://uis.unesco.org/>)  
Организация Объединённых Наций По Промышленному Развитию (United Nations Industrial Development Organization) (<https://www.unido.org/researchers/statistical-databases>)  
Группа Всемирного Банка (The World Bank Group) (<https://data.worldbank.org/>)  
Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) (<https://www.who.int/data/>)  
Всемирная торговая организация (World Trade Organization) ([https://www.wto.org/english/res\\_e/statis\\_e/statis\\_e.htm](https://www.wto.org/english/res_e/statis_e/statis_e.htm))  
Евростат (Eurostat (European Statistical Office)) (<https://ec.europa.eu/eurostat/>)  
Межгосударственный статистический комитет Содружества Независимых Государств (<http://www.cisstat.com/Obase/index.htm>)  
Организация экономического сотрудничества и развития (Organisation for Economic Co-operation and Development) (<https://data.oecd.org/>)  
Международное энергетическое агентство (International Energy Agency) (<https://www.iea.org/data-and-statistics/>)

*Состав международных реферативных баз данных научных изданий*

Science Alert (<https://scialert.net/>)  
AENSI Publisher (American-Eurasian Network for Scientific Information Journals) (<http://www.aensiweb.com/>)  
Asian Economic and Social Society (AESS) (<http://www.aessweb.com/>)  
PressAcademia (<http://www.pressacademia.org/>)  
OMICs International (<https://www.omicsonline.org/>)  
Scientific Research Publishing (<https://www.scirp.org/>)  
Hikari Ltd (<http://www.m-hikari.com/>)  
OAPEN (<https://www.oapen.org/>)  
Scientific & Academic Publishing (SAP) (<http://www.sapub.org/journal/index.aspx>)  
Global Advanced Research Journals (<http://garj.org/>)  
Kamla-Raj Enterprises (<http://www.krepublishers.com/>)  
ISER PUBLICATIONS (<http://www.iserjournals.com/>)  
Medwell Journals (Scientific Research Publishing Company) (<https://medwelljournals.com/home.php>)

**Состав информационных справочных систем**

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)  
Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)  
Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)  
Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)  
Espacenet (Поиск патентной информации) (<https://ru.espacenet.com/>)  
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ (<http://gramota.ru/>)  
Евразийский Монитор (<http://eurasiamonitor.org/>)  
Экономические факультеты, институты и исследовательские центры в мире (<https://edirc.repec.org/>)  
Информационная система Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека «Документы» (<https://www.rospotrebnadzor.ru/documents/documents.php>)

*Состав информационных справочных правовых систем*

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)  
Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)  
Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)  
Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)  
Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

**Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)  
Правительство России (<http://government.ru/>)  
Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)  
Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)  
Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)  
Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)  
Банк России (<https://www.cbr.ru/>)  
Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (<http://obrnadzor.gov.ru/ru/>)

**Иные информационные ресурсы - новостные информационные ресурсы (ресурсы средств массовой информации)**

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

Forbes (<https://www.forbes.ru/>)

ЭКСПЕРТ (<https://expert.ru/>)

Известия (<https://iz.ru/>)

РБК (<https://www.rbc.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

**Информационные поисковые системы**

Яндекс (ссылка: <https://yandex.ru/>)

Google (ссылка: <https://www.google.com/>)

Mail (ссылка: <https://mail.ru/>)

Bing (ссылка: <https://www.bing.com/>)

Спутник (ссылка: <https://www.sputnik.ru/>)



Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Университет БРИКС (ЮниБРИКС)»

**УТВЕРЖДЕНО**

Ученым советом Университета БРИКС  
«15» февраля 2021г.  
(Решение № УС 15-02-21/1 от 15.02.2021)

Мотивированное мнение Студенческого совета Университета  
БРИКС учтено

«15» февраля 2021г.  
(Протокол от 15.02.2021 № СС 15-02-21/1)

Мотивированное мнение Научного студенческого совета

Университета БРИКС учтено  
«15» февраля 2021г.  
(Протокол от 15.02.2021 № НС 15-02-21/1)



**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор Университета БРИКС  
Клевцов Виталий Владимирович  
«15» февраля 2021 г.  
(Приказ № 15-02-21/1)

## Оценочные материалы по дисциплине Физическая культура и спорт

Направление подготовки

### 44.03.01 Педагогическое образование

Образовательная программа  
**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Направленность (профиль) программы  
**Педагогическое образование**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**СОГЛАСОВАНО**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"МОСКОВСКАЯ АКАДЕМИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ"  
Проректор по учебной работе  
Гафарова Оксана Владимировна, кандидат экономических наук  
«15» февраля 2021г.  
(Лист согласования № 44.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

**СОГЛАСОВАНО**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
"УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ БРИКС"  
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  
Костюк Анастасия Владимировна  
«15» февраля 2021г.  
(Лист согласования № 44.03.01/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва  
2021

Программу разработал(и):  
Клевцов Владимир Петрович, старший преподаватель

## 1. Область применения оценочных материалов

Оценочные материалы представляют собой совокупность оценочных средств, предназначенных для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) или практике; для оценки сформированности у обучающихся индикаторов достижения компетенций, установленных ОПОП.

Настоящие оценочные материалы предназначены для оценки результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт, для оценки сформированности у обучающихся соответствующих индикаторов достижения компетенций.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения образовательной программы	Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РУК-7 формирование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Перечень индикаторов достижения компетенций, соотнесенных с оценочными средствами

Текущий контроль успеваемости или промежуточная аттестация обучающихся	Оценочные средства	Индикатор(ы) достижения компетенций
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (1)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (1)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (1)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (2)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (2)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (2)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Устные опросы (два в календарный модуль) (3)	Вопросы для устных опросов	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа (3)	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Промежуточная аттестация обучающихся: Зачет (3)	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. Характеристика оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля успеваемости обучающихся используются устные опросы и контрольная работа.

##### Устный опрос

Устный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижения компетенций, обладает большими возможностями воспитательного воздействия педагогического работника.

Устный опрос проводится во время занятий семинарского типа. Устный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы устного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Устные опросы организованы так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала.

Перечень вопросов для устного опроса доводится до сведения студентов.

### **Контрольная работа**

Контрольная работа дает возможность:

- сформировать для всех обучающихся одинаковые условия,
- объективно оценить ответы при отсутствии помощи преподавателя,
- проверить обоснованность оценки.

Цель контрольной работы – закрепление основных положений изучаемой дисциплины и умение использовать их на практике при решении профессиональных задач.

Достижение цели предполагает решение следующих задач:

- дать ответы на теоретические вопросы по курсу;
- выполнить ситуационные задания.

Контрольная работа включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

### **Ситуационное задание**

Ситуационное задание позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций.

Выполнение ситуационного задания состоит в определении способа деятельности в той или иной ситуации и(или) выполнения этой деятельности.

Для обеспечения равноценности заданий рекомендуется малое количество вариантов ситуационных заданий для промежуточной аттестации обучающихся, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным. Для проведения текущего контроля успеваемости рекомендуется один вариант ситуационных заданий, поскольку само по себе задание предполагает изложение авторских взглядов, обоснований и т.д. и, по сути, является индивидуальным.

Ситуационное задание представляет собой описание конкретной ситуации, типичной для профессионального вида деятельности и(или) области знаний, соответствующих образовательной программе и осваиваемой дисциплине. Содержание ситуационного задания может включать описание условий деятельности и желаемого результата или конкретного задания (задачи). Ситуационное задание может содержать избыточную информацию или характеризоваться недостатком информации, что необходимо для того, чтобы подготовить обучающегося для успешной жизни в информационном обществе.

### **Письменный опрос**

Письменный опрос позволяет оценить формирование индикаторов достижений компетенций, освоение содержания дисциплины, умение логически построить ответ, владение письменной речью.

Письменный опрос проводится по перечню тем дисциплины. Вопросы письменного опроса не выходят за рамки установленного перечня. Перечень вопросов для письменного опроса доводится до сведения студентов.

Письменный опрос применяется как часть контрольной работы для текущего контроля успеваемости обучающихся.

## **5. Характеристика оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **Зачет**

Зачет – это форма промежуточной аттестации обучающихся, которая проходит в устной или письменной форме (определяется преподавателем). Задания для проведения зачета выполняются обучающимся самостоятельно. Зачет проводится по билетам, включающим задания для проведения зачета.

Задание для проведения зачета включает в себя:

- два ситуационных задания;
- письменный опрос (из пяти теоретических вопросов).

Теоретические вопросы для зачета избираются на основе вопросов для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся), определенных в настоящей ОПОП.

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

## **6. Критерии оценивания (оценки)**

### **Критерии оценивания устного и письменного опросов**

Оценка		Критерии оценивания (оценки)
Устный опрос	Письменный опрос	
Зачтено	Отлично (числовое)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и полно и аргументированно отвечает по содержанию вопросов;



	обозначение оценки - «5»)	обнаруживается понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно.
	Хорошо (числовое обозначение оценки - «4»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
	Удовлетворительно (числовое обозначение оценки - «3»)	Оценка выставляется, если обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается знание и понимание основных положений вопросов, но: излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки
Не зачтено	Неудовлетворительно (числовое обозначение оценки - «2»)	Оценка ставится, если обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций и обнаруживается незнание ответов на вопросы, обучающийся допускает ошибки в формулировке определений и(или) правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

### Критерии оценивания (оценки) ситуационного задания

Оценка	Числовое обозначение оценки	Критерии оценивания (оценки)
Отлично	5	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Объяснение хода его выполнения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями, с правильным и свободным владением профессиональной терминологией; ответ(ы) на вопрос(ы) задания верный(ые), четкий(ие), непротиворечивые.
Хорошо	4	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) правильный(ые). Допускаются незначительные неточности. Объяснение хода его выполнения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании. Допускаются единичные ошибки в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания верные, непротиворечивые, но недостаточно четкие.
Удовлетворительно	3	Обучающийся продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно правильный(ые). Объяснение хода его выполнения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием, со значительными затруднениями и ошибками в использовании профессиональных терминов; ответы на вопросы задания недостаточно четкие, с ошибками в деталях, противоречивые.
Неудовлетворительно	2	Обучающийся не продемонстрировал формирование соответствующих индикаторов достижений компетенций. Ответ(ы) на вопрос(ы) ситуационного задания дан(ы) преимущественно неправильные. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования (в т.ч. лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

### Критерии оценивания (оценки) контрольной работы

За выполнение контрольной работы выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» из трех заданий при

оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «Отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

### **Критерии оценивания (оценки) зачета**

За выполнение заданий зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся получил не менее двух оценок «удовлетворительно» (то есть «отлично», «хорошо» или «удовлетворительно») из трех заданий при оценивании письменного опроса и каждого ситуационного задания отдельно по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

## **7. Содержание оценочных средств**

### **Задания для текущего контроля успеваемости**

#### **Вопросы для устных опросов**

Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры.  
Виды физической культуры.  
Социальная роль, функции физической культуры и спорта.  
Физическая культура личности студента.  
Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы.  
Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.  
Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.  
Основные анатомо-морфологические понятия. Опорно-двигательный аппарат.  
Кровь. Кровеносная система. Дыхательная система.  
Нервная система. Эндокринная и сенсорная системы.  
Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.  
Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.  
Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья.  
Физическое самовоспитание и самосовершенствование — необходимое условие здорового образа жизни.  
Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности.  
Работоспособность и влияние на нее различных факторов.  
Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.  
Методические принципы физического воспитания.  
Средства физического воспитания.  
Методы физического воспитания.  
Основы обучения движениям.  
Развитие физических качеств.  
Понятия общей и специальной физической подготовки.  
Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки.  
Организация и структура отдельного тренировочного занятия.  
Физические нагрузки и их дозирование.  
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.  
Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений.  
Особенности самостоятельных занятий и избранным видом спорта.  
Особенности самостоятельных занятий женщин.  
Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий.  
Педагогический контроль. Самоконтроль. Методика самоконтроля физического развития.  
Самоконтроль за функциональным состоянием организма.  
Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля.  
Определение понятия «спорт».  
Виды современного спорта.  
Студенческий спорт.  
Студенческие спортивные соревнования.  
Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки.  
Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.  
Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки.  
Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.  
Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.  
Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.  
Производственная физическая культура, ее цель и задачи.  
Методические основы производственной физической культуры.

Производственная физическая культура в рабочее время.  
Физическая культура и спорт в свободное время.  
Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.  
Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.  
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.  
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Основы методики самомассажа.  
Методика коррегирующей гимнастики для глаз.  
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.  
Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.  
Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.  
Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.  
Методика проведения учебно-тренировочного занятия.  
Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.  
Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.  
Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом.  
Средства и методы мышечной релаксации в спорте.  
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.  
Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

### **Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы)**

Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.  
Укажите специфические функции физической культуры.  
Какова социальная роль и значение спорта?  
Назовите этапы становления физической культуры личности студента.  
Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».  
Представьте краткую характеристику реабилитационной физической культуры и ее видов.  
Перечислите разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура».  
Каковы организационно-правовые основы физической культуры и спорта?  
Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему.  
Что является структурной единицей живого организма? Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?  
Представьте характеристику костно-мышечной системы организма человека.  
Каков механизм мышечного сокращения?  
Разъясните роль крови как физиологической системы.  
Расскажите о функциональном строении сердца, большом и малом кругах деятельности.  
Представьте характеристику сердечно-сосудистой системы и основных показателей ее деятельности.  
Каков путь транспорта кислорода в организме человека?  
Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ДО, ЖЕЛ, МОД, жизненный индекс)?  
Назовите основные структурные элементы нервной системы.  
Расскажите о функциях головного и спинного мозга.  
Каковы функции симпатической и парасимпатической нервных систем?  
Какие изменения в системах крови и кровообращения происходят при мышечной работе?  
Как изменяется система дыхания при мышечной работе?  
Что меняется в системах пищеварения и выделения при мышечной работе?  
Как происходит формирование двигательного навыка?  
От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?  
Каковы три составляющие понятия "здоровье"?  
Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.  
Каковы элементы здорового образа жизни?  
Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента ЗОЖ.  
Расскажите о принципах рационального питания.  
Почему необходимо отказаться от вредных привычек и соблюдать правила личной и общественной гигиены?  
Докажите положительную роль двигательной активности для здоровья человека.  
Зачем нужно закаливание организма?  
Определите трактовку определения работоспособности.  
Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности?

Как меняется работоспособность обучающегося в течение учебного дня?

Перечислите дополнительные причины, способствующие наступлению утомления.

Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности?

Почему оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности?

Поясните влияние плавания на работоспособность.

Представьте краткую характеристику методических принципов физического воспитания. Укажите их сущность и значение.

Какие средства физического воспитания вы знаете?

Какие методы применяются при обучении технике двигательного действия?

Охарактеризуйте равномерный, повторный, интервальный методы развития физических качеств.

Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?

Расскажите об этапах в процессе обучения движениям.

Какие методы применяются для развития силы?

Какие бывают виды выносливости и особенности их развития?

Поясните сущность таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость и способы их развития.

В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?

Из каких составляющих складывается подготовка спортсмена?

Какие средства применяются в спортивной подготовке?

Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.

Какова роль разминки перед тренировкой?

Как действует физическая нагрузка на организм человека?

Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.

Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.

Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре и почему?

Каковы цели и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями?

Какие существуют формы самостоятельных занятий?

По каким принципам подбираются упражнения для утренней гигиенической гимнастики?

Каковы структура самостоятельных тренировочных занятий, требования к их организации и проведению?

Какие виды спорта нужно выбирать в зависимости от целей самостоятельных занятий?

Опишите методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом.

Каковы рекомендации для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой?

Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?

Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.

Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Изложите методику самоконтроля физического развития: роста, веса, окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.

Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериальное давление?

Какова методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?

Опишите методику проведения функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.

Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.

Какие упражнения рекомендуются для самоконтроля уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости?

Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нем отмечаются?

Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями?

Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).

В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?

Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.

Каким образом функционирует внутривузовская спортивная деятельность?

Каким образом функционирует межвузовская спортивная деятельность?

Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?

Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

Назовите цель и задачи ППФП.

Какие прикладные задачи, умения и навыки вырабатывает ППФП?

Какие прикладные психические качества развиваются при регулярных занятиях физическими упражнениями?

Какие факторы определяют содержание ППФП?

Охарактеризуйте средства ППФП студентов.

Расскажите об организации и формах ППФП в вузе.

Расскажите о роли физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Представьте определение производственной физической культуры.

Перечислите цели и задачи производственной физической культуры.

Каковы методические основы производственной физической культуры?

Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?

Какие формы физической культуры и спорта рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условия труда?

Каковы возможности профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?

Охарактеризуйте понятия «двигательное умение», «двигательный навык».

Что такое двигательный динамический стереотип?

Перечислите и кратко раскройте содержание этапов методики овладения двигательным действием.

Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».

Перечислите внешние признаки значительной и незначительной степени утомления.

Назовите основные требования к методике проведения функциональных проб.

Представьте краткую характеристику нагрузочных и безнагрузочных функциональных проб.

Кратко изложите методику проведения функциональной пробы с приседаниями.

Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?

Раскройте понятие «физическое самовоспитание».

Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?

В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?

Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.

Раскройте понятие «миопия» и причины ее развития.

В чем причина включения в комплекс упражнений, коррегирующих зрение, упражнений для мышц спины и шеи?

Объясните и технику выполнения пальминга.

Сформулируйте методику коррегирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.

Охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий.

Раскройте основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики.

Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.

Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий плаванием и лыжным спортом.

Как определяется степень воздействия физической нагрузки в процессе самостоятельных тренировочных занятий?

Раскройте правила сохранения правильной осанки сидя, стоя, при ходьбе, поднятии тяжестей.

Раскройте содержание и значение коррегирующей гимнастики.

Раскройте понятие "физическое развитие".

Перечислите антропометрические показатели физического развития.

Перечислите известные вам нагрузочные функциональные пробы.

Какие пробы можно использовать при самоконтроле дыхательной системы?

Каковы особенности подготовительной части учебно-тренировочного занятия?

Что необходимо отражать в дневнике тренировок?

Расскажите о методике оценки быстроты.

Расскажите о методике оценки гибкости.

Перечислите упражнения и виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.

Объясните смысл понятий «регуляция», «саморегуляция», психоэмоциональных состояний.

Расскажите об общих приемах саморегуляции психоэмоциональных состояний.

Каковы правила построения аутогенной тренировки?

В чем особенности психомышечной тренировки?

Как музыка воздействует на психоэмоциональное состояние?

Раскройте понятие, содержание и значение релаксации.

Каковы общие приемы по освоению техники релаксации?

Перечислите основные правила выполнения мышечной релаксации.

Как влияет произвольное расслабление мышц на организм человека?

Разъясните содержание, цели и задачи ППФП.

Расскажите о средствах и методах реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом и во внеучебное время.

Какое значение имеют профессионально важные качества в подборе элементов ППФП?

Изложите методику и назовите средства развития одного из важных прикладных навыков или психофизических качеств.

Что такое производственная гимнастика?

Назовите формы производственной гимнастики.

Какие факторы труда влияют на содержание производственной гимнастики?

Раскройте направленность физических упражнений физкультурной паузы.

## Варианты заданий для контрольной работы

Варианты заданий для контрольной работы распределяются между обучающимися педагогическим работником.

### Варианты заданий для контрольной работы № 1

#### ВАРИАНТ 1

##### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### Ситуационное задание № 1

Приоритет физической рекреации в пространстве физической культуры содержится в большом количестве разнообразной, доступной для каждого занимающегося двигательной деятельности в условиях естественной среды, когда сочетание элементов игры и состязаний создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме двигательной рекреации соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

##### Ситуационное задание № 2

Определите уровень утомления обучающегося, если имеются следующие признаки:

- внимание ослабленное,
- реакции на новые раздражители (словесные указания) отсутствуют,
- имеется стремление положить голову на стол, вытянуться, откинуться на спинку стула,
- суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка),
- полное отсутствие интереса, апатия.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

##### Письменный опрос

Вопрос 1	Поясните влияние плавания на работоспособность.
Вопрос 2	Докажите положительную роль двигательной активности для здоровья человека.
Вопрос 3	Как изменяется система дыхания при мышечной работе?
Вопрос 4	Что необходимо отражать в дневнике тренировок?
Вопрос 5	Назовите основные структурные элементы нервной системы.

## ВАРИАНТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Приоритет физической рекреации в пространстве физической культуры содержится в большом количестве разнообразной, доступной для каждого занимающегося двигательной деятельности в условиях естественной среды, когда сочетание элементов игры и состязаний создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме двигательной рекреации соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

### **Ситуационное задание № 2**

Определите уровень утомления обучающегося, если имеются следующие признаки:

- внимание ослабленное,
- реакции на новые раздражители (словесные указания) отсутствуют,
- имеется стремление положить голову на стол, вытянуться, откинуться на спинку стула,
- суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка),
- полное отсутствие интереса, апатия.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Раскройте правила сохранения правильной осанки сидя, стоя, при ходьбе, поднятии тяжестей.
Вопрос 2	Каков путь транспорта кислорода в организме человека?
Вопрос 3	Каким образом функционирует межвузовская спортивная деятельность?
Вопрос 4	Расскажите о принципах рационального питания.
Вопрос 5	В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?

### ВАРИАНТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание № 1**

Приоритет физической рекреации в пространстве физической культуры содержится в большом количестве разнообразной, доступной для каждого занимающегося двигательной деятельности в условиях естественной среды, когда сочетание элементов игры и состязаний создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме двигательной рекреации соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

#### **Ситуационное задание № 2**

Определите уровень утомления обучающегося, если имеются следующие признаки:

- внимание ослабленное,
- реакции на новые раздражители (словесные указания) отсутствуют,
- имеется стремление положить голову на стол, вытянуться, откинуться на спинку стула,
- суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка),
- полное отсутствие интереса, апатия.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие существуют формы самостоятельных занятий?
Вопрос 2	Почему необходимо отказаться от вредных привычек и соблюдать правила личной и общественной гигиены?
Вопрос 3	Назовите основные требования к методике проведения функциональных проб.
Вопрос 4	Как происходит формирование двигательного навыка?
Вопрос 5	Зачем нужно закаливание организма?



## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Приоритет физической рекреации в пространстве физической культуры содержится в большом количестве разнообразной, доступной для каждого занимающегося двигательной деятельности в условиях естественной среды, когда сочетание элементов игры и состязаний создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме двигательной рекреации соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

### Ситуационное задание № 2

Определите уровень утомления обучающегося, если имеются следующие признаки:

- внимание ослабленное,
- реакции на новые раздражители (словесные указания) отсутствуют,
- имеется стремление положить голову на стол, вытянуться, откинуться на спинку стула,
- суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка),
- полное отсутствие интереса, апатия.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие средства физического воспитания вы знаете?
Вопрос 2	Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
Вопрос 3	Перечислите цели и задачи производственной физической культуры.
Вопрос 4	Охарактеризуйте понятия «двигательное умение», «двигательный навык».
Вопрос 5	Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре и почему?

## ВАРИАНТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Приоритет физической рекреации в пространстве физической культуры содержится в большом количестве разнообразной, доступной для каждого занимающегося двигательной деятельности в условиях естественной среды, когда сочетание элементов игры и состязаний создает неограниченные возможности для расширения ее привлекательности.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме двигательной рекреации соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

### **Ситуационное задание № 2**

Определите уровень утомления обучающегося, если имеются следующие признаки:

- внимание ослабленное,
- реакции на новые раздражители (словесные указания) отсутствуют,
- имеется стремление положить голову на стол, вытянуться, откинуться на спинку стула,
- суетливые движения рук и пальцев (ухудшение почерка),
- полное отсутствие интереса, апатия.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Расскажите о методике оценки гибкости.
Вопрос 2	Какие средства применяются в спортивной подготовке?
Вопрос 3	Какова роль разминки перед тренировкой?
Вопрос 4	Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).
Вопрос 5	Каким образом функционирует внутривузовская спортивная деятельность?

**ВАРИАНТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Выносливость - это способность выполнять человеком какое-либо действие долгое время, не утомляясь. Это очень важное качество для любого человека.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности охарактеризовав выносливость, как один из показателей физической подготовленности:

- как определить этот показатель?
- с помощью чего можно достигнуть его увеличения?
- какие факторы риска возникают при его увеличении?

**Ситуационное задание № 2**

У обучающегося выявлен стресс. Стресс - это ответная реакция организма на необычное внешнее воздействие и, образно говоря, подобен пожару или взрыву. Неблагоприятные влияния внешней среды, действуя в первую очередь на нервную систему, которая координирует связь организма с внешним миром, могут вызвать нарушения ее регуляторных функций, что приводит к развитию различных изменений со стороны тех или иных внутренних органов.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обучающегося и предложите комплекс упражнений для улучшения его состояния. Какие ограничения имеют предложенные упражнения? Какие дополнительные рекомендации (помимо упражнений) Вы можете ему предложить?

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериальное давление?
Вопрос 2	Перечислите упражнения и виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.
Вопрос 3	Перечислите дополнительные причины, способствующие наступлению утомления.
Вопрос 4	Какие факторы труда влияют на содержание производственной гимнастики?
Вопрос 5	Каковы функции симпатической и парасимпатической нервных систем?

## ВАРИАНТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Выносливость - это способность выполнять человеком какое-либо действие долгое время, не утомляясь. Это очень важное качество для любого человека.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности охарактеризовав выносливость, как один из показателей физической подготовленности:

- как определить этот показатель?
- с помощью чего можно достигнуть его увеличения?
- какие факторы риска возникают при его увеличении?

### **Ситуационное задание № 2**

У обучающегося выявлен стресс. Стресс - это ответная реакция организма на необычное внешнее воздействие и, образно говоря, подобен пожару или взрыву. Неблагоприятные влияния внешней среды, действуя в первую очередь на нервную систему, которая координирует связь организма с внешним миром, могут вызвать нарушения ее регуляторных функций, что приводит к развитию различных изменений со стороны тех или иных внутренних органов.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обучающегося и предложите комплекс упражнений для улучшения его состояния. Какие ограничения имеют предложенные упражнения? Какие дополнительные рекомендации (помимо упражнений) Вы можете ему предложить?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие виды спорта нужно выбирать в зависимости от целей самостоятельных занятий?
Вопрос 2	Раскройте направленность физических упражнений физкультурной паузы.
Вопрос 3	Представьте характеристику костно-мышечной системы организма человека.
Вопрос 4	Изложите методику самоконтроля физического развития: роста, веса. Окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.
Вопрос 5	Какие методы применяются для развития силы?

### ВАРИАНТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание №1**

Выносливость - это способность выполнять человеком какое-либо действие долгое время, не утомляясь. Это очень важное качество для любого человека.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности охарактеризовав выносливость, как один из показателей физической подготовленности:

- как определить этот показатель?
- с помощью чего можно достигнуть его увеличения?
- какие факторы риска возникают при его увеличении?

#### **Ситуационное задание №2**

У обучающегося выявлен стресс. Стресс - это ответная реакция организма на необычное внешнее воздействие и, образно говоря, подобен пожару или взрыву. Неблагоприятные влияния внешней среды, действуя в первую очередь на нервную систему, которая координирует связь организма с внешним миром, могут вызвать нарушения ее регуляторных функций, что приводит к развитию различных изменений со стороны тех или иных внутренних органов.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обучающегося и предложите комплекс упражнений для улучшения его состояния. Какие ограничения имеют предложенные упражнения? Какие дополнительные рекомендации (помимо упражнений) Вы можете ему предложить?

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Перечислите разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура».
Вопрос 2	Представьте характеристику сердечно-сосудистой системы и основных показателей ее деятельности.
Вопрос 3	Охарактеризуйте средства ППФП студентов.
Вопрос 4	Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
Вопрос 5	Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.

## ВАРИАНТ 4

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Выносливость - это способность выполнять человеком какое-либо действие долгое время, не утомляясь. Это очень важное качество для любого человека.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности охарактеризовав выносливость, как один из показателей физической подготовленности:

- как определить этот показатель?
- с помощью чего можно достигнуть его увеличения?
- какие факторы риска возникают при его увеличении?

### **Ситуационное задание № 2**

У обучающегося выявлен стресс. Стресс - это ответная реакция организма на необычное внешнее воздействие и, образно говоря, подобен пожару или взрыву. Неблагоприятные влияния внешней среды, действуя в первую очередь на нервную систему, которая координирует связь организма с внешним миром, могут вызвать нарушения ее регуляторных функций, что приводит к развитию различных изменений со стороны тех или иных внутренних органов.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обучающегося и предложите комплекс упражнений для улучшения его состояния. Какие ограничения имеют предложенные упражнения? Какие дополнительные рекомендации (помимо упражнений) Вы можете ему предложить?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Расскажите об общих приемах саморегуляции психоэмоциональных состояний.
Вопрос 2	Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями?
Вопрос 3	Разъясните роль крови как физиологической системы.
Вопрос 4	От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?
Вопрос 5	Представьте краткую характеристику методических принципов физического воспитания. Укажите их сущность и значение.

## ВАРИАНТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Выносливость - это способность выполнять человеком какое-либо действие долгое время, не утомляясь. Это очень важное качество для любого человека.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности охарактеризовав выносливость, как один из показателей физической подготовленности:

- как определить этот показатель?
- с помощью чего можно достигнуть его увеличения?
- какие факторы риска возникают при его увеличении?

### **Ситуационное задание № 2**

У обучающегося выявлен стресс. Стресс - это ответная реакция организма на необычное внешнее воздействие и, образно говоря, подобен пожару или взрыву. Неблагоприятные влияния внешней среды, действуя в первую очередь на нервную систему, которая координирует связь организма с внешним миром, могут вызвать нарушения ее регуляторных функций, что приводит к развитию различных изменений со стороны тех или иных внутренних органов.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обучающегося и предложите комплекс упражнений для улучшения его состояния. Какие ограничения имеют предложенные упражнения? Какие дополнительные рекомендации (помимо упражнений) Вы можете ему предложить?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Каковы элементы здорового образа жизни?
Вопрос 2	Каковы возможности профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?
Вопрос 3	Каковы рекомендации для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой?
Вопрос 4	Расскажите об этапах в процессе обучения движениям.
Вопрос 5	Как действует физическая нагрузка на организм человека?

**ВАРИАНТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Описание игры «Птичка и клетка»:

Количество игроков: любое. Класс делится на 2 команды: 1 команда - «птицы», 2 команда - «клетки». Ребята, которые образуют «клетки», встают по 3-4 человека, взявшись за руки (руки подняты на уровне плеч). Задача играющих «птичек» - пробежать по всем «клеткам» под сцепленными руками ребят. По свистку ведущего «клетки» опускают руки. Тот, кто попал в «клетку», считается пойманным и присоединяется к ловцам. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна «птица-победительница». Правила игры: пробегать по всем «клеткам»; когда «клетка» закрылась, ребята считаются пойманными и не могут вырваться из «клетки». Ребята, которые выполняют роль «клетки», не могут опустить руки раньше, чем учитель дал сигнал.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив на развитие какого показателя уровня физической подготовленности направлена описанная игра? Какие иные игры или упражнения возможно использовать для повышения этого показателя? Приведите, не менее трех дополнительных примеров.

**Ситуационное задание № 2**

Описание: Роман работает продавцом в супермаркете. Он работает в смену по 10 часов. На своем рабочем месте он преимущественно сидит. К концу смены он очень утомлен и чувствует усталость спины и рук.

Задание: выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности описанного лица и предложите комплекс упражнений с учетом особенностей его трудовой деятельности. Какие упражнения не рекомендуются в указанной ситуации и почему?

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий плаванием и лыжным спортом.
Вопрос 2	Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
Вопрос 3	Каковы методические основы производственной физической культуры?
Вопрос 4	Разъясните содержание, цели и задачи ППФП.
Вопрос 5	Каковы три составляющие понятия "здоровье"?



## ВАРИАНТ 2

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Описание игры «Птичка и клетка»:

Количество игроков: любое. Класс делится на 2 команды: 1 команда - «птицы», 2 команда - «клетки». Ребята, которые образуют «клетки», встают по 3-4 человека, взявшись за руки (руки подняты на уровне плеч). Задача играющих «птичек» - пробежать по всем «клеткам» под сцепленными руками ребят. По свистку ведущего «клетки» опускают руки. Тот, кто попал в «клетку», считается пойманным и присоединяется к ловцам. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна «птица-победительница». Правила игры: пробегать по всем «клеткам»; когда «клетка» закрылась, ребята считаются пойманными и не могут вырваться из «клетки». Ребята, которые выполняют роль «клетки», не могут опустить руки раньше, чем учитель дал сигнал.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив на развитие какого показателя уровня физической подготовленности направлена описанная игра? Какие иные игры или упражнения возможно использовать для повышения этого показателя? Приведите, не менее трех дополнительных примеров.

### **Ситуационное задание №2**

Описание: Роман работает продавцом в супермаркете. Он работает в смену по 10 часов. На своем рабочем месте он преимущественно сидит. К концу смены он очень утомлен и чувствует усталость спины и рук.

Задание: выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности описанного лица и предложите комплекс упражнений с учетом особенностей его трудовой деятельности. Какие упражнения не рекомендуются в указанной ситуации и почему?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какова социальная роль и значение спорта?
Вопрос 2	Расскажите об организации и формах ППФП в вузе.
Вопрос 3	Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.
Вопрос 4	Объясните смысл понятий «регуляция», «саморегуляция», психоэмоциональных состояний.
Вопрос 5	В чем причина включения в комплекс упражнений, корректирующих зрение, упражнений для мышц спины и шеи?

### ВАРИАНТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание №1**

Описание игры «Птичка и клетка»:

Количество игроков: любое. Класс делится на 2 команды: 1 команда - «птицы», 2 команда - «клетки». Ребята, которые образуют «клетки», встают по 3-4 человека, взявшись за руки (руки подняты на уровне плеч). Задача играющих «птичек» - пробежать по всем «клеткам» под сцепленными руками ребят. По свистку ведущего «клетки» опускают руки. Тот, кто попал в «клетку», считается пойманным и присоединяется к ловцам. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна «птица-победительница». Правила игры: пробегать по всем «клеткам»; когда «клетка» закрылась, ребята считаются пойманными и не могут вырваться из «клетки». Ребята, которые выполняют роль «клетки», не могут опустить руки раньше, чем учитель дал сигнал.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив на развитие какого показателя уровня физической подготовленности направлена описанная игра? Какие иные игры или упражнения возможно использовать для повышения этого показателя? Приведите, не менее трех дополнительных примеров.

#### **Ситуационное задание №2**

Описание: Роман работает продавцом в супермаркете. Он работает в смену по 10 часов. На своем рабочем месте он преимущественно сидит. К концу смены он очень утомлен и чувствует усталость спины и рук.

Задание: выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности описанного лица и предложите комплекс упражнений с учетом особенностей его трудовой деятельности. Какие упражнения не рекомендуются в указанной ситуации и почему?

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие формы физической культуры и спорта рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условия труда?
Вопрос 2	Представьте определение производственной физической культуре.
Вопрос 3	Каковы особенности подготовительной части учебно-тренировочного занятия?
Вопрос 4	Каковы структура самостоятельных тренировочных занятий, требования к их организации и проведению?
Вопрос 5	В чем особенности психомышечной тренировки?

## ВАРИАНТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание №1

Описание игры «Птичка и клетка»:

Количество игроков: любое. Класс делится на 2 команды: 1 команда - «птицы», 2 команда - «клетки». Ребята, которые образуют «клетки», встают по 3-4 человека, взявшись за руки (руки подняты на уровне плеч). Задача играющих «птичек» - пробежать по всем «клеткам» под сцепленными руками ребят. По свистку ведущего «клетки» опускают руки. Тот, кто попал в «клетку», считается пойманным и присоединяется к ловцам. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна «птица-победительница». Правила игры: пробегать по всем «клеткам»; когда «клетка» закрылась, ребята считаются пойманными и не могут вырваться из «клетки». Ребята, которые выполняют роль «клетки», не могут опустить руки раньше, чем учитель дал сигнал.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив на развитие какого показателя уровня физической подготовленности направлена описанная игра? Какие иные игры или упражнения возможно использовать для повышения этого показателя? Приведите, не менее трех дополнительных примеров.

### Ситуационное задание №2

Описание: Роман работает продавцом в супермаркете. Он работает в смену по 10 часов. На своем рабочем месте он преимущественно сидит. К концу смены он очень утомлен и чувствует усталость спины и рук.

Задание: выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности описанного лица и предложите комплекс упражнений с учетом особенностей его трудовой деятельности. Какие упражнения не рекомендуются в указанной ситуации и почему?

### Письменный опрос

Вопрос 1	Раскройте понятие "физическое развитие".
Вопрос 2	Изложите методику и назовите средства развития одного из важных прикладных навыков или психофизических качеств.
Вопрос 3	Поясните сущность таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость и способы их развития.
Вопрос 4	Какие методы применяются при обучении технике двигательного действия?
Вопрос 5	Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента ЗОЖ.

## ВАРИАНТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание №1**

Описание игры «Птичка и клетка»:

Количество игроков: любое. Класс делится на 2 команды: 1 команда - «птицы», 2 команда - «клетки». Ребята, которые образуют «клетки», встают по 3-4 человека, взявшись за руки (руки подняты на уровне плеч). Задача играющих «птичек» - пробежать по всем «клеткам» под сцепленными руками ребят. По свистку ведущего «клетки» опускают руки. Тот, кто попал в «клетку», считается пойманным и присоединяется к ловцам. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна «птица-победительница». Правила игры: пробегать по всем «клеткам»; когда «клетка» закрылась, ребята считаются пойманными и не могут вырваться из «клетки». Ребята, которые выполняют роль «клетки», не могут опустить руки раньше, чем учитель дал сигнал.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, определив на развитие какого показателя уровня физической подготовленности направлена описанная игра? Какие иные игры или упражнения возможно использовать для повышения этого показателя? Приведите, не менее трех дополнительных примеров.

### **Ситуационное задание №2**

Описание: Роман работает продавцом в супермаркете. Он работает в смену по 10 часов. На своем рабочем месте он преимущественно сидит. К концу смены он очень утомлен и чувствует усталость спины и рук.

Задание: выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности описанного лица и предложите комплекс упражнений с учетом особенностей его трудовой деятельности. Какие упражнения не рекомендуются в указанной ситуации и почему?

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Кратко изложите методику проведения функциональной пробы с приседаниями.
Вопрос 2	Какие бывают виды выносливости и особенности их развития?
Вопрос 3	Какие пробы можно использовать при самоконтроле дыхательной системы?
Вопрос 4	Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.
Вопрос 5	Назовите этапы становления физической культуры личности студента.

**Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся)**

Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.
Укажите специфические функции физической культуры.
Какова социальная роль и значение спорта?
Назовите этапы становления физической культуры личности студента.
Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».
Представьте краткую характеристику реабилитационной физической культуры и ее видов.
Перечислите разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура».
Каковы организационно-правовые основы физической культуры и спорта?
Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему.
Что является структурной единицей живого организма? Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?
Представьте характеристику костно-мышечной системы организма человека.
Каков механизм мышечного сокращения?
Разъясните роль крови как физиологической системы.
Расскажите о функциональном строении сердца, большом и малом кругах деятельности.
Представьте характеристику сердечно-сосудистой системы и основных показателей ее деятельности.
Каков путь транспорта кислорода в организме человека?
Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ДО, ЖЕЛ, МОД, жизненный индекс)?
Назовите основные структурные элементы нервной системы.
Расскажите о функциях головного и спинного мозга.
Каковы функции симпатической и парасимпатической нервных систем?
Какие изменения в системах крови и кровообращения происходят при мышечной работе?
Как изменяется система дыхания при мышечной работе?
Что меняется в системах пищеварения и выделения при мышечной работе?
Как происходит формирование двигательного навыка?
От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?
Каковы три составляющие понятия "здоровье"?
Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
Каковы элементы здорового образа жизни?
Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента ЗОЖ.
Расскажите о принципах рационального питания.
Почему необходимо отказаться от вредных привычек и соблюдать правила личной и общественной гигиены?
Докажите положительную роль двигательной активности для здоровья человека.
Зачем нужно закаливание организма?
Определите трактовку определения работоспособности.
Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности?
Как меняется работоспособность обучающегося в течение учебного дня?
Перечислите дополнительные причины, способствующие наступлению утомления.
Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности?
Почему оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности?
Поясните влияние плавания на работоспособность.
Представьте краткую характеристику методических принципов физического воспитания. Укажите их сущность и значение.

Какие средства физического воспитания вы знаете?
Какие методы применяются при обучении технике двигательного действия?
Охарактеризуйте равномерный, повторный, интервальный методы развития физических качеств.
Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
Расскажите об этапах в процессе обучения движениям.
Какие методы применяются для развития силы?
Какие бывают виды выносливости и особенности их развития?
Поясните сущность таких физических качеств, как быстрота, гибкость, ловкость и способы их развития.
В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?
Из каких составляющих складывается подготовка спортсмена?
Какие средства применяются в спортивной подготовке?
Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.
Какова роль разминки перед тренировкой?
Как действует физическая нагрузка на организм человека?
Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.
Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.
Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре и почему?
Каковы цели и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями?
Какие существуют формы самостоятельных занятий?
По каким принципам подбираются упражнения для утренней гигиенической гимнастики?
Каковы структура самостоятельных тренировочных занятий, требования к их организации и проведению?
Какие виды спорта нужно выбирать в зависимости от целей самостоятельных занятий?
Опишите методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом.
Каковы рекомендации для самостоятельных занятий атлетической гимнастикой?
Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?
Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.
Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.
Изложите методику самоконтроля физического развития: роста, веса. Окружности грудной клетки, кистевой и становой динамометрии.
Как самостоятельно измерить частоту сердечных сокращений и артериальное давление?
Какова методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?
Опишите методику проведения функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
Какие упражнения рекомендуются для самоконтроля уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости?
Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нем отмечаются?
Каково принципиальное отличие понятия «спорт» от других видов занятий физическими упражнениями?
Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).
В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?
Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.
Каким образом функционирует внутривузовская спортивная деятельность?
Каким образом функционирует межвузовская спортивная деятельность?
Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?
Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
Назовите цель и задачи ППФП.

Какие прикладные задачи, умения и навыки вырабатывает ППФП?
Какие прикладные психические качества развиваются при регулярных занятиях физическими упражнениями?
Какие факторы определяют содержание ППФП?
Охарактеризуйте средства ППФП студентов.
Расскажите об организации и формах ППФП в вузе.
Расскажите о роли физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
Представьте определение производственной физической культуре.
Перечислите цели и задачи производственной физической культуры.
Каковы методические основы производственной физической культуры?
Какие формы производственной физической культуры рекомендуются в рабочее время?
Какие формы физической культуры и спорта рекомендуются в свободное время в зависимости от характера и условия труда?
Каковы возможности профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры?
Охарактеризуйте понятия «двигательное умение», «двигательный навык».
Что такое двигательный динамический стереотип?
Перечислите и кратко раскройте содержание этапов методики овладения двигательным действием.
Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».
Перечислите внешние признаки значительной и незначительной степени утомления.
Назовите основные требования к методике проведения функциональных проб.
Представьте краткую характеристику нагрузочных и безнагрузочных функциональных проб.
Кратко изложите методику проведения функциональной пробы с приседаниями.
Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
Раскройте понятие «физическое самовоспитание».
Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?
В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?
Расскажите о принципах дозирования нагрузки, частоте и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.
Раскройте понятие «миопия» и причины ее развития.
В чем причина включения в комплекс упражнений, коррегирующих зрение, упражнений для мышц спины и шеи?
Объясните и технику выполнения пальминга.
Сформулируйте методику коррегирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.
Охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий.
Раскройте основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики.
Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий ходьбой и бегом.
Расскажите об особенностях методики самостоятельных тренировочных занятий плаванием и лыжным спортом.
Как определяется степень воздействия физической нагрузки в процессе самостоятельных тренировочных занятий?
Раскройте правила сохранения правильной осанки сидя, стоя, при ходьбе, поднятии тяжестей.
Раскройте содержание и значение коррегирующей гимнастики.
Раскройте понятие «физическое развитие».
Перечислите антропометрические показатели физического развития.
Перечислите известные вам нагрузочные функциональные пробы.
Какие пробы можно использовать при самоконтроле дыхательной системы?

Каковы особенности подготовительной части учебно-тренировочного занятия?
Что необходимо отражать в дневнике тренировок?
Расскажите о методике оценки быстроты.
Расскажите о методике оценки гибкости.
Перечислите упражнения и виды спорта, развивающие преимущественно определенное физическое качество или их совокупность.
Объясните смысл понятий «регуляция», «саморегуляция», психоэмоциональных состояний.
Расскажите об общих приемах саморегуляции психоэмоциональных состояний.
Каковы правила построения аутогенной тренировки?
В чем особенности психомышечной тренировки?
Как музыка воздействует на психоэмоциональное состояние?
Раскройте понятие, содержание и значение релаксации.
Каковы общие приемы по освоению техники релаксации?
Перечислите основные правила выполнения мышечной релаксации.
Как влияет произвольное расслабление мышц на организм человека?
Разъясните содержание, цели и задачи ППФП.
Расскажите о средствах и методах реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом и во внеучебное время.
Какое значение имеют профессионально важные качества в подборе элементов ППФП?
Изложите методику и назовите средства развития одного из важных прикладных навыков или психофизических качеств.
Что такое производственная гимнастика?
Назовите формы производственной гимнастики.
Какие факторы труда влияют на содержание производственной гимнастики?
Раскройте направленность физических упражнений физкультурной паузы.



Билеты для промежуточной аттестации обучающихся № 1 (Зачет (1))

БИЛЕТ 1

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Понятие «физическая рекреация» означает, что в процессе отдыха, оздоровления, восстановления преобладает двигательная деятельность с применением физических упражнений. В содержание физической рекреации включаются многообразные игровые виды двигательной деятельности, связанные с получением удовольствия и положительных эмоций непосредственно от самого процесса выполнения физических упражнений и направленные на организацию активного отдыха.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме активного отдыха соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

**Ситуационное задание № 2**

Определите уровень утомления обучающегося, если:

- внимание характеризуется резким отвлечением;
- поза непостоянная,
- проявляются попеременное потягивание ног и выпрямление туловища,
- движения точные,
- живой интерес к новому материалу, обучающийся задает вопросы.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Как определить состояние (уровень) физической работоспособности?
Вопрос 2	Представьте краткую характеристику нагрузочных и безнагрузочных функциональных проб.
Вопрос 3	Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.
Вопрос 4	Каковы особенности самостоятельных занятий женщин?
Вопрос 5	Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Физическая рекреация - это процесс использования физических упражнений, спортивных и подвижных игр, элементов различных видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы для активного отдыха, развлечения и переключения на другие виды деятельности, которые отвлекают от процессов, ведущих к психофизическим и интеллектуальным утомлениям, и вызывают удовольствие, наслаждение от занятий физическими упражнениями.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме физкультурно-оздоровительной деятельности соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

### Ситуационное задание № 2

Определите уровень утомления обучающегося, если имеются следующие признаки:

- внимание обучающегося рассеянное, имеются частые отвлечения,
- частая смена поз,
- повороты головы в разные стороны, облокачивание, поддержание головы рукой,
- неуверенные, замедленные движения,
- проявляется слабый интерес, отсутствие вопросов.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Какие прикладные задачи, умения и навыки вырабатывает ППФП?
Вопрос 2	Как меняется работоспособность обучающегося в течение учебного дня?
Вопрос 3	Охарактеризуйте равномерный, повторный, интервальный методы развития физических качеств.
Вопрос 4	Каков механизм мышечного сокращения?
Вопрос 5	Зачем рекомендуется вести дневник самоконтроля и какие показатели в нем отмечаются?

### БИЛЕТ 3

#### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Ситуационное задание № 1**

Понятие «физическая рекреация» означает, что в процессе отдыха, оздоровления, восстановления преобладает двигательная деятельность с применением физических упражнений. В содержание физической рекреации включаются многообразные игровые виды двигательной деятельности, связанные с получением удовольствия и положительных эмоций непосредственно от самого процесса выполнения физических упражнений и направленные на организацию активного отдыха.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме активного отдыха соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

#### **Ситуационное задание № 2**

Определите уровень утомления обучающегося, если:

- внимание характеризуется резким отвлечением;
- поза непостоянная,
- проявляются попеременное потягивание ног и выпрямление туловища,
- движения точные,
- живой интерес к новому материалу, обучающийся задает вопросы.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Что такое производственная гимнастика?
Вопрос 2	Перечислите известные вам нагрузочные функциональные пробы.
Вопрос 3	Каковы функциональные показатели дыхательной системы (ДО, ЖЕЛ, МОД, жизненный индекс)?
Вопрос 4	Укажите специфические функции физической культуры.
Вопрос 5	Какова психофизиологическая характеристика умственной деятельности?

## БИЛЕТ 4

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Физическая рекреация - это процесс использования физических упражнений, спортивных и подвижных игр, элементов различных видов спорта в упрощенных формах, естественных сил природы для активного отдыха, развлечения и переключения на другие виды деятельности, которые отвлекают от процессов, ведущих к психофизическим и интеллектуальным утомлениям, и вызывают удовольствие, наслаждение от занятий физическими упражнениями.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме физкультурно-оздоровительной деятельности соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

### Ситуационное задание № 2

Определите уровень утомления обучающегося, если имеются следующие признаки:

- внимание обучающегося рассеянное, имеются частые отвлечения,
- частая смена поз,
- повороты головы в разные стороны, облокачивание, поддержание головы рукой,
- неуверенные, замедленные движения,
- проявляется слабый интерес, отсутствие вопросов.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Письменный опрос

Вопрос 1	Расскажите о функциях головного и спинного мозга.
Вопрос 2	Назовите цель и задачи ППФП.
Вопрос 3	Перечислите внешние признаки значительной и незначительной степени утомления.
Вопрос 4	Перечислите основные правила выполнения мышечной релаксации.
Вопрос 5	Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».

## БИЛЕТ 5

### **Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **Ситуационное задание № 1**

Понятие «физическая рекреация» означает, что в процессе отдыха, оздоровления, восстановления преобладает двигательная деятельность с применением физических упражнений. В содержании физической рекреации включаются многообразные игровые виды двигательной деятельности, связанные с получением удовольствия и положительных эмоций непосредственно от самого процесса выполнения физических упражнений и направленные на организацию активного отдыха.

В жизни современной молодежи физическая рекреация присутствует в различных понятиях, характеризующих ее определенные стороны: активный отдых, физкультурно-оздоровительная деятельность, двигательная рекреация.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности, охарактеризовав, как физическая рекреация в форме активного отдыха соотносится с физической культурой и спортом, какие задачи она решает, в каких именно видах активности проявляется.

### **Ситуационное задание № 2**

Определите уровень утомления обучающегося, если:

- внимание характеризуется резким отвлечением;
- поза непостоянная,
- проявляются попеременное потягивание ног и выпрямление туловища,
- движения точные,
- живой интерес к новому материалу, обучающийся задает вопросы.

При описанном уровне утомления выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Письменный опрос**

Вопрос 1	Какие упражнения рекомендуются для самоконтроля уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости?
Вопрос 2	Расскажите о функциональном строении сердца, большом и малом кругах деятельности.
Вопрос 3	Расскажите о средствах и методах реализации ППФП в процессе занятий физической культурой и спортом и во внеучебное время.
Вопрос 4	Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.
Вопрос 5	Перечислите и кратко раскройте содержание этапов методики овладения двигательным действием.

**БИЛЕТ 1**

**Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:**

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Ситуационное задание № 1**

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему с помощью мышц. Это качество важно абсолютно для всех, но больше всего - для спортсменов. Ведь именно с помощью силы они часто выигрывают соревнования. Но сила важна не только на соревнованиях. Сила нам нужна и в повседневной жизни: поднять тяжелые сумки, взять на руки маленького ребёнка, передвинуть стол и так далее.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности охарактеризовав силу, как один из показателей физической подготовленности:

- как определить этот показатель?
- с помощью чего можно достигнуть его увеличения?
- какие факторы риска возникают при его увеличении?

**Ситуационное задание № 2**

У обучающегося тревожный симптом, говорящий о возможном прогрессировании набора веса: нормальный вес должен составлять 60 кг при имеющемся росте, а он весит 69 кг. Определите, это ожирение или избыточная масса тела?

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности обучающегося и предложите комплекс упражнений для улучшения его состояния. Какие ограничения имеют предложенные упражнения? Какие дополнительные рекомендации (помимо упражнений) Вы можете ему предложить?

**Письменный опрос**

Вопрос 1	Расскажите о способах самоконтроля уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
Вопрос 2	Каковы организационно-правовые основы физической культуры и спорта?
Вопрос 3	Охарактеризуйте понятия «работоспособность», «утомление», «усталость».
Вопрос 4	Расскажите о роли физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
Вопрос 5	Какова методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы?

## БИЛЕТ 2

### Формируемая(ые) (оцениваемая(ые)) компетенция(ии)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Формируемые (оцениваемые) индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1 Демонстрирует способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры и спорта для развития личности

УК-7.2 Выбирает здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Ситуационное задание № 1

Быстрота - это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота важна не только в спорте, но и в повседневной жизни. Способность быстро бегать, быстро реагировать на опасности может спасти жизнь.

Продемонстрируйте способность поддерживать должный уровень физической подготовленности на основе понимания значения физической культуры

и спорта для развития личности охарактеризовав быстроту, как один из показателей физической подготовленности:

- как определить этот показатель?
- с помощью чего можно достигнуть его увеличения?
- какие факторы риска возникают при его увеличении?

### Ситуационное задание № 2

Гиподинамия является причиной многих функциональных и структурных изменений в организме. Под ее влиянием снижается эффективность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, появляется непереносимость даже незначительного уменьшения содержания кислорода в воздухе, ухудшается деятельность пищеварительных органов, развивается гипертрофия мышц и малоподвижность суставов, ухудшается осанка, возникают болезни опорно-двигательного аппарата, снижается выносливость, физическая и умственная работоспособность, сопротивляемость простудным и другим заболеваниям. Все эти изменения приводят к преждевременному старению организма и снижают активную жизнедеятельность человека.

Выберите здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и предложите комплекс упражнений для улучшения состояния здоровья при гиподинамии. Какие ограничения имеют предложенные упражнения? Какие дополнительные рекомендации (помимо упражнений) Вы можете предложить?

### Письменный опрос

Вопрос 1	Перечислите антропометрические показатели физического развития.
Вопрос 2	Какое значение имеют профессионально важные качества в подборе элементов ППФП?
Вопрос 3	Раскройте понятие «миопия» и причины ее развития.
Вопрос 4	Опишите методику проведения функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
Вопрос 5	Назовите формы производственной гимнастики.