



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  
**45.03.02 Лингвистика**

Образовательная программа  
**ЛИНГВИСТИКА**

Направленность (профиль) программы  
**Лингвистика**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**СОГЛАСОВАНО**

НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

Исполнительный директор

Новиков Денис Викторович

«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 45.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

**СОГЛАСОВАНО**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

“ЕВРАЗИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ”

Руководитель учебно-методического управления

Шишкина Елена Юрьевна

«15» февраля 2021г.

(Лист согласования № 45.03.02/1 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 и 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 и 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 выработывает 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 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	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.

### 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**

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	Что является структурной единицей живого организма? Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?
Вопрос 2	Объясните и технику выполнения пальминга.
Вопрос 3	Каковы цели и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями?
Вопрос 4	Раскройте понятие «физическое самовоспитание».
Вопрос 5	Перечислите субъективные и объективные показатели самоконтроля.

## 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

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	Почему оздоровительный бег является самым эффективным средством восстановления и повышения работоспособности?
Вопрос 2	Раскройте содержание и значение корригирующей гимнастики.
Вопрос 3	Каковы общие приемы по освоению техники релаксации?
Вопрос 4	Охарактеризуйте основные формы самостоятельных занятий.
Вопрос 5	Как влияет произвольное расслабление мышц на организм человека?

## 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

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	Каким образом можно повысить уровень физической работоспособности?
Вопрос 2	По каким принципам подбираются упражнения для утренней гигиенической гимнастики?
Вопрос 3	Что меняется в системах пищеварения и выделения при мышечной работе?
Вопрос 4	Как музыка воздействует на психоэмоциональное состояние?
Вопрос 5	Какие факторы определяют содержание ППФП?



**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**

Описание игры «Тяни в круг»: Участники, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком (обруч, ватман, гимнастический коврик). По первому сигналу дети идут по кругу по часовой стрелке (или же наоборот; по усмотрению). По второму сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Тот, кто не сумеет удержаться и наступит на ком, получает штрафной балл. Участник, набравший два балла, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного балла не получил.

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: Ирине 34 года, она работает продавцом в ювелирном магазине в смену: 3 рабочих дня, 2 выходных. Продолжительность рабочего дня более 8 часов. В течение всего рабочего дня, за исключением перерыва на обед (60 минут) и двух перерывов по 15 минут, она работает стоя.

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	В чем состоят различия между занятиями физическими упражнениями восстановительной, рекреационной и тренировочной направленности?
Вопрос 2	Представьте краткую характеристику реабилитационной физической культуры и ее видов.
Вопрос 3	Каковы правила построения аутогенной тренировки?
Вопрос 4	Расскажите о методике оценки быстроты.
Вопрос 5	Какие прикладные психические качества развиваются при регулярных занятиях физическими упражнениями?

## 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

Описание игры «Ящерицы»: Участники делятся на 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего первые игроки двух команд одновременно ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Если кегля сбита, ведущий быстро ставит её на место, но с команды снимаются очки. Выигрывает та команда, которая пройдёт дистанцию с минимальной потерей очков.

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 и иные игры или упражнения возможно использовать для повышения этого показателя? Приведите, не менее трех дополнительных примеров.

### Ситуационное задание № 2

Описание: Антон работает программистом. У него ненормированный рабочий день, большую часть которого он проводит за компьютером (сидя). Антон устает на работе и после рабочего дня чувствует боль в спине, головную боль и усталость в запястьях. Хронических заболеваний Антон не имеет, врачи говорят, что указанные боли - это результат переутомления и гиподинамии.

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 основные требования к проведению утренней гигиенической гимнастики.
Вопрос 2	Определите трактовку определения работоспособности.
Вопрос 3	Расскажите о порядке и содержании врачебного контроля для занимающихся физическими упражнениями.
Вопрос 4	Раскройте понятие, содержание и значение релаксации.
Вопрос 5	Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся систему.

## 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**

Описание игры «Тяни в круг»: Участники, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком (обруч, ватман, гимнастический коврик). По первому сигналу дети идут по кругу по часовой стрелке (или же наоборот; по усмотрению). По второму сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Тот, кто не сумеет удержаться и наступит на ком, получает штрафной балл. Участник, набравший два балла, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного балла не получил.

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: Ирине 34 года, она работает продавцом в ювелирном магазине в смену: 3 рабочих дня, 2 выходных. Продолжительность рабочего дня более 8 часов. В течение всего рабочего дня, за исключением перерыва на обед (60 минут) и двух перерывов по 15 минут, она работает стоя.

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	В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?
Вопрос 2	Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.
Вопрос 3	Из каких составляющих складывается подготовка спортсмена?
Вопрос 4	Опишите методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом.
Вопрос 5	Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.

## 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

Описание игры «Ящерицы»: Участники делятся на 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего первые игроки двух команд одновременно ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Если кегля сбита, ведущий быстро ставит её на место, но с команды снимаются очки. Выигрывает та команда, которая пройдёт дистанцию с минимальной потерей очков.

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 и иные игры или упражнения возможно использовать для повышения этого показателя? Приведите, не менее трех дополнительных примеров.

### Ситуационное задание № 2

Описание: Антон работает программистом. У него ненормированный рабочий день, большую часть которого он проводит за компьютером (сидя). Антон устает на работе и после рабочего дня чувствует боль в спине, головную боль и усталость в запястьях. Хронических заболеваний Антон не имеет, врачи говорят, что указанные боли - это результат переутомления и гиподинамии.

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	Как определяется степень воздействия физической нагрузки в процессе самостоятельных тренировочных занятий?
Вопрос 2	Какие средства физической культуры рекомендуется применять в течение учебного дня для поддержания работоспособности?
Вопрос 3	Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?
Вопрос 4	Сформулируйте методику корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной (аудиторной) деятельности.
Вопрос 5	Какие изменения в системах крови и кровообращения происходят при мышечной работе?

## 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

Описание игры «Тяни в круг»: Участники, взявшись за руки, образуют круг. Внутри круга перед каждым играющим лежит снежный ком (обруч, ватман, гимнастический коврик). По первому сигналу дети идут по кругу по часовой стрелке (или же наоборот; по усмотрению). По второму сигналу движение прекращается и каждый старается втянуть своего соседа в круг, чтобы тот наступил на снежный ком. При этом руки расцеплять нельзя. Тот, кто не сумеет удержаться и наступит на ком, получает штрафной балл. Участник, набравший два балла, выбывает из игры. Побеждают те, кто ни одного штрафного балла не получил.

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: Ирине 34 года, она работает продавцом в ювелирном магазине в смену: 3 рабочих дня, 2 выходных. Продолжительность рабочего дня более 8 часов. В течение всего рабочего дня, за исключением перерыва на обед (60 минут) и двух перерывов по 15 минут, она работает стоя.

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	Что такое двигательный динамический стереотип?
Вопрос 2	Поясните влияние плавания на работоспособность.
Вопрос 3	Докажите положительную роль двигательной активности для здоровья человека.
Вопрос 4	Как изменяется система дыхания при мышечной работе?
Вопрос 5	Что необходимо отражать в дневнике тренировок?



## **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. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

Дополнительная учебная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2019

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. – 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**

Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>)  
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/>)  
Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.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>)

#### **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: <http://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 Основы языкознания

Направление подготовки  
**45.03.02 Лингвистика**

Образовательная программа  
**ЛИНГВИСТИКА**

Направленность (профиль) программы  
**Лингвистика**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

**СОГЛАСОВАНО**

НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ОРГАНИЗАЦИЙ И СПЕЦИАЛИСТОВ  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
Исполнительный директор  
Новиков Денис Викторович  
«15» февраля 2021г.  
(Лист согласования № 45.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

**СОГЛАСОВАНО**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЕВРАЗИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ"  
Руководитель учебно-методического управления  
Шишкина Елена Юрьевна  
«15» февраля 2021г.  
(Лист согласования № 45.03.02/1 от «15» февраля 2021 г.)

Москва  
2021

Программу разработал(и):  
кандидат педагогических наук Захарченко Ирина Алексеевна, доцент



## 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 Основы языкознания, 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
ОПК-1 Способен применять систему лингвистических знаний об основных фонетических, лексических, грамматических, словообразовательных явлениях, орфографии и пунктуации, о закономерностях функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональных разновидностях	РОПК-1 формирование компетенции ОПК-1 Способен применять систему лингвистических знаний об основных фонетических, лексических, грамматических, словообразовательных явлениях, орфографии и пунктуации, о закономерностях функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональных разновидностях	ОПК-11 Анализирует основные явления и процессы, отражающие функционирование языкового строя изучаемого иностранного языка
ОПК-1 Способен применять систему лингвистических знаний об основных фонетических, лексических, грамматических, словообразовательных явлениях, орфографии и пунктуации, о закономерностях функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональных разновидностях	РОПК-1 формирование компетенции ОПК-1 Способен применять систему лингвистических знаний об основных фонетических, лексических, грамматических, словообразовательных явлениях, орфографии и пунктуации, о закономерностях функционирования изучаемого иностранного языка, его функциональных разновидностях	ОПК-1.2 Применяет лингвистический понятийный аппарат

## 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)	Вопросы для устных опросов	ОПК-11 Анализирует основные явления и процессы, отражающие функционирование языкового строя изучаемого иностранного языка ОПК-12 Применяет лингвистический понятийный аппарат
Текущий контроль успеваемости: Контрольная работа	Вопросы для письменного опроса (в рамках контрольной работы); ситуационные задания	ОПК-11 Анализирует основные явления и процессы, отражающие функционирование языкового строя изучаемого иностранного языка ОПК-12 Применяет лингвистический понятийный аппарат
Промежуточная аттестация обучающихся: Экзамен	Вопросы для письменного опроса (для промежуточной аттестации обучающихся); ситуационные задания	ОПК-11 Анализирует основные явления и процессы, отражающие функционирование языкового строя изучаемого иностранного языка ОПК-12 Применяет лингвистический понятийный аппарат

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

Для текущего контроля успеваемости обучающихся и 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**

### **Экзамен**

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

Задание для проведения экзамена включает в себя:

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

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

За выполнение заданий экзамена выставляется оценка по пятибалльной системе оценивания: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

## **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 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) экзамена**

За выполнение заданий экзамена выставляется оценка по пятибалльной системе оценивания (с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»). За выполнение заданий экзамена выставляется средняя оценка (среднее арифметическое с округлением в пользу студента) за выполнение 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**

Содержание и строение науки о языке.  
Частное языкознание, его разделы и методы.  
Общее языкознание.  
Знаковый (семиотический) взгляд на язык. Свойства знаков.  
Специфика языка как знаковой системы.  
Язык как важнейшее средство общения.  
Система и структура в языке.  
Единицы языка и единицы речи.  
Отношения между единицами языка разных типов.  
Отношения между единицами одного типа.  
Акустическая и артикуляционная фонетика.  
Перцептивная фонетика.  
Функциональная фонетика (фонология).  
Понятие фонемы.  
Система фонем.  
Вокализм. (система гласных) и консонантизм (система согласных).  
Фонемное варьирование: взаимодействие звуков в речевом потоке.  
Просодическая фонетика: понятия слога, ударения и интонации.  
Происхождение и основные этапы письма.  
Об истории письма.  
Алфавиты.  
Графика, орфография, транскрипция.  
Морфема как строевая единица языка.  
Типы морфем.  
Вариантность морфем в синхронии и изменение морфемного состава слова в диахронии.  
Основа как компонент морфемной структуры слова.  
Словообразовательная функция морфем.  
Слово как предмет лексикологии.  
Слово как знак.  
Внутренняя форма слова.  
Лексическое значение.  
Полисемия и семантическая структура слова.  
Слово в лексико-семантической системе языка.  
Изменение словарного состава.  
Словарь языка и лексикон отдельной языковой личности.  
Грамматика как раздел лингвистики.



Грамматическое значение.  
Способы и средства выражения грамматического значения.  
Грамматическая форма.  
Грамматические категории.  
Синтаксические единицы и категории.  
Морфологическая классификация языков мира.  
Понятие общения и коммуникативные функции.  
Коммуникативный (речевой) акт.  
Разновидности коммуникативной функции (коммуникативные субфункции).  
Коммуникативная ситуация и её разновидности.  
Успешность коммуникации и коммуникативные неудачи.  
Формы мышления и их соотношение с формами языка.  
Внутренняя речь.  
Когнитивная функция языка.  
Язык как средство материализации, выражения и передачи мысли.  
Роль языка и речевой коммуникации в развитии мышления.  
Отражательно-познавательная и аккумулятивная функции языка.  
Национально-культурная функция языка.  
Культура и язык. Языковая картина мира.  
Способы воплощения языковой картины мира.  
Понятие языковой личности.  
Структура языковой личности.  
Методы изучения языковой личности.  
Типы языковой личности.  
Развитие как свойство языка и как предмет лингвистики.  
Внешние и внутренние законы развития языка.  
Понятие языкового родства.  
Генеалогическая классификация языков.  
Семьи языков, представленные на территории России.  
Семьи языков других стран и континентов.  
Языковые контакты: причины и механизмы.  
Заимствование.  
Билингвизм (двуязычие, многоязычие).  
Языковые союзы.  
Скрещивание языков.  
Языки и диалекты.  
Литературный язык и литературная норма.  
Интегративные зоны в структуре национального языка.  
Социальные диалекты и их разновидности.  
Социальные функции языка.  
Языковая ситуация и языковая политика.

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

Чем вы, живущие в начале XXI столетия, могли бы опровергнуть резкую оценку малой практической значимости языкознания, которую дал ему сто лет назад И. А. Бодуэн де Куртенэ?

Чем, по мнению А. М. Пешковского, объясняется неизбежное совмещение объективной и субъективной точек зрения на язык?

Какие доводы вы могли бы привести знакомым, скептически относящимся к вашему выбору специальности, в свою защиту? Воспользуетесь ли вы рекомендацией И. А. Бодуэна де Куртенэ?

В чём, на ваш взгляд, различие, а в чём сходство подходов И. А. Бодуэна де Куртенэ и Ф. Ф. Фортунатова к названию науки о языке и к определению её задач? Найдите собственное объяснение сосуществованию трёх синонимических наименований науки о языке в русской традиции: языкознание, языковедение, лингвистика.

В чём заключается специфика коммуникативного знака по сравнению со знаками, не предназначенными для использования в процессе общения людей?

Какими собственными примерами слов из русского и изучаемого языка можно подтвердить свойство асимметричности языкового знака?

Объясните, как вы понимаете следующее утверждение Ю. С. Маслова в работе «Знаковая теория языка»: «Мысль до её оформления с помощью языка, можно сказать, не существует, не является мыслью в подлинном смысле слова». В своём рассуждении и используйте содержание фрагмента указанной работы.

Какими современными терминами обозначаются языковые явления, ставшие предметом размышления Н. В. Крушевского?

Сформулируйте основное положение работы Т. П. Ломтева о соотношении языка и речи.

Ознакомившись с фрагментами из монографии «Общее языкознание» и работы Л. В. Бондарко «Звуковая система...», назовите причины и условия «небрежного» произношения носителями русского языка звуков в потоке речи.



Каково содержание понятий «вариант» и «вариация» фонемы? Приведите собственные примеры, иллюстрирующие эти термины.

Перечислите основные функции, выполняемые в речи интонацией. Каковы принципы определения интонационных значений в классификациях Е. А. Брызгуновой?

Предложите свою расшифровку пиктографического послания губернатора Тасмании к туземцам (Хр.: с. 203, Истрин, Фрагмент 1). Объясните, почему была использована именно такая форма письменного обращения к аборигенам этого острова.

Какие особенности китайского языка способствуют укоренению идеографического типа письма (Хр.: с. 203–205, Истрин, Фрагмент 2)?

Укажите основные признаки, по которым морфема отличается от слова (Хр.: с. 231, 232).

Почему в школьных грамматиках существуют разногласия в морфемной характеристике показателя инфинитива. Какая точка зрения вам ближе и почему?

Приведите пример суффиксоида русского языка и покажите, в чём его отличие от корня.

Объясните, используя фрагмент статьи А. И. Смирницкого и соответствующие страницы учебника => [с. 80, 240–241], различие понятий слово и лексема.

Чем объясняется, по С. Д. Кацнельсону, известный лексикографический парадокс трудности описательного толкования самого обычного слова?

Опираясь на фрагмент статьи Р. А. Будагова и используя примеры, приводимые Г. Паулем, докажите, что полисемия является законом языка и безусловно положительным явлением.

Приведите примеры фразеологизмов каждого из трёх описанных В. В. Виноградовым типов из изучаемого вами иностранного языка.

Можно ли ограничить явление омонимии только лексикой (Хр.: с. 285, Маслов)?

Найдите собственные примеры на каждый из выделенных В. В. Морковкиным уровней агнонимии.

В чём, по мысли С. Д. Кацнельсона, специфика грамматического значения числа у существительных?

Какие явления русского языка представляют сложность с точки зрения их отнесения к словообразованию или к словоизменению (формообразованию).

Отметьте преимущества и недостатки семантического, морфологического и синтаксического подходов к классификации слов по частям речи.

Насколько термин «предметность» как обозначение основного семантического признака существительного помогает преодолеть трудности школьного определения этой части речи как «названия предмета».

В чём, по мнению Э. Сепира, неправомерность оценки флективных языков как «наивысшего» достижения в развитии человеческой речи?

В чём видит О. П. Суник неточность предлагаемой А. А. Реформатским «паровозо-вагонной» концепции агглютинативного строя языка?

Какими фактами подтверждает А. В. Исаченко наличие агглютинации в русском и других славянских языках?

Приведите примеры (из собственной речевой практики или из художественной литературы) на каждый из четырёх основных типов общения, выбрав любую их разновидность.

Какие признаки устной речи, которые, по мнению Ю. М. Лотмана, делают её значительно экономнее, чем письменная речь?

Приведите самостоятельно извлечённый из художественной литературы пример коммуникативного молчания и дайте ему лингвистически обоснованную характеристику.

Назовите и прокомментируйте, исходя из собственного опыта речевого общения, максимы Грайса.

Раскройте понятие «гармонизации общения» автора и читателя.

Определите, каковы главные составляющие коммуникативной компетенции (коммуникативных умений) носителя языка.

Какова, по В. Гумбольдту, роль звуковой материи для существования мысли? Используя материал из работы А. А. Залевской, приведите пример ошибочного понимания, связанной с неверным восприятием устной речи и объясните её.

Приведите доказательства ошибочности характеристики внутренней речи только с помощью формулы «речь минус звук».

Приведите примеры мотивированных слов, внутренняя форма которых отражает: а) существенный признак, б) несущественный признак называемого явления.

Дайте сравнительную характеристику языковой и текстовой картин мира.

Приведите собственный пример, подтверждающий важность страноведческого комментария при изучении иностранного языка.

Какое свойство русского и английского национального характера выводит Анна Вежбицкая из сопоставления «гиперболических наречий» в русском и английском языках? Дополните приводимые А. Вежбицкой ряды своими примерами.

Покажите, как соотносятся признаки языковой личности, выделенные Ю. Н. Карауловым в определении, и уровни её структуры.

Опираясь на характеристику речевых особенностей малых социальных общностей, которые предлагаются в статье Л. П. Крысина, укажите признаки одной из «своих» малых социальных групп (семья, дружеская компания, группа по интересам, «собеседники по чату» и т.п.) как коллективной ЯЛ.

Прокомментируйте следующее утверждение: «Только учитель, представляющий собой элитарную языковую личность, способен в будущем воспитать другую элитарную личность».