

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 11.02.2026 19:24:02

Уникальный идентификатор документа: a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

**«Московский психолого-социальный университет»**

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Кафедра «Социальных технологий и государственной службы»

**Фонд**

**оценочных средств**

**по дисциплине: «Физическая культура и спорт»**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Направление подготовки**

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

**Направленность (профиль)**

**Государственное и муниципальное управление и контроль**

**Квалификация (степень) выпускника**

**бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная, очно-заочная**

Москва

2026 год набора

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 № 1016.

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры «Социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»

Заведующая кафедрой  
социально-гуманитарных и  
естественнонаучных дисциплин



Л.Н. Бедретдинова

Согласовано:

Декан экономического факультета



М.К. Чистякова

**1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

<b>Код и описание компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия Самостоятельная работа
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия Самостоятельная работа

**ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

<b>Тип задания</b>	<b>Инструкция</b>
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	<b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)</b>
Задание закрытого типа на установление соответствия	<b>Прочитайте текст и установите соответствие</b>
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	<b>Прочитайте текст и установите последовательность</b>
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	<b>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</b>
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	<b>Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</b>
Задания с развернутым ответом	<b>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b>

## СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания открытого типа с развернутым ответом	Задания открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталоном по содержанию и полноте.	Верно/неверно

**3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

### 3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
<p><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></p> <p>1) Под физической культурой понимается:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;</li> <li>2. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;</li> <li>3. достижения общества, отражающие физическое и</li> </ol>	<p>УК-7.1</p> <p>Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Базовый</b></p> <p><b>1-3</b></p> <p><b>минуты</b></p>

<p>духовное развитие человека.</p> <p>2) Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. спорт;</li> <li>2. система физического воспитания;</li> <li>3. физическая культура.</li> </ol> <p>3) Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. общей физической подготовкой;</li> <li>2. специальной физической подготовкой;</li> <li>3. гармонической физической подготовкой;</li> <li>4. прикладной физической подготовкой.</li> </ol> <p>4) Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. развитие;</li> <li>2. закалённость;</li> <li>3. тренированность;</li> <li>4. подготовленность.</li> </ol> <p>5) К показателям физической подготовленности относятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сила, быстрота, выносливость;</li> <li>2. рост, вес, окружность грудной клетки;</li> <li>3. артериальное давление, пульс;</li> <li>4. частота сердечных сокращений, частота дыхания.</li> </ol> <p>6) Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. тренировка;</li> <li>2. методика;</li> <li>3. система знаний;</li> <li>4. педагогическое воздействие.</li> </ol> <p>7) Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рим;</li> <li>2. Китай;</li> <li>3. Греция;</li> <li>4. Египет.</li> </ol>	<p>УК-7.2</p> <p>Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
--	--	--

<p>8) Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. в Олимпии;</li> <li>2. в Спарте;</li> <li>3. в Афинах.</li> </ol> <p>9) Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. они имели мировую известность;</li> <li>2. в них принимали участие атлеты со всего мира;</li> <li>3. в период проведения игр прекращались войны;</li> <li>4. они отличались миролюбивым характером соревнований.</li> </ol> <p>10) Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5 лет;</li> <li>2. 4 года;</li> <li>3. 2 года;</li> <li>4. 3 года.</li> </ol>		
<p><b><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></b></p> <p>11) Зимние игры проводятся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. в зависимости от решения МОК;</li> <li>2. в третий год празднуемой Олимпиады;</li> <li>3. в течении последнего года празднуемой Олимпиады;</li> <li>4. в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.</li> </ol> <p>12) Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;</li> <li>2. регулярное обращение к врачу;</li> <li>3. физическую и интеллектуальную активность;</li> <li>4. рациональное питание и закаливание.</li> </ol> <p>13) Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. образ жизни;</li> <li>2. наследственность;</li> <li>3. климат.</li> </ol> <p>14) При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ожог;</li> <li>2. тепловой удар;</li> <li>3. перегревание;</li> <li>4. солнечный удар.</li> </ol>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p><b>Повышенный</b> <b>3-5 минут</b></p>

<p>15) Основными источниками энергии для организма являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. белки и минеральные вещества;</li> <li>2. углеводы и жиры;</li> <li>3. жиры и витамины;</li> <li>4. углеводы и белки.</li> </ol> <p>16) Рациональное питание обеспечивает:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. правильный рост и формирование организма;</li> <li>2. сохранение здоровья;</li> <li>3. высокую работоспособность и продление жизни;</li> <li>4. все перечисленное.</li> </ol> <p>17) Физическая работоспособность — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность человека быстро выполнять работу;</li> <li>2. способность разные по структуре типы работ;</li> <li>3. способность к быстрому восстановлению после работы;</li> <li>4. способность выполнять большой объем работы.</li> </ol> <p>18) Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. фагоцитарной устойчивостью;</li> <li>2. бактерицидной устойчивостью;</li> <li>3. специфической устойчивостью;</li> <li>4. не специфической устойчивостью.</li> </ol> <p>19) Что понимается под закаливанием:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. посещение бани, сауны;</li> <li>2. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;</li> <li>3. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;</li> <li>4. укрепление здоровья.</li> </ol> <p>20) К объективным критериям самоконтроля можно отнести:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. самочувствие, аппетит, работоспособность;</li> <li>2. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;</li> <li>3. нарушение режима, наличие болевых ощущений.</li> </ol>		
<p><b>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</b></p> <p>21) Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;</li> </ol>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и</p>	<p><b>Высокий 5-10 минут</b></p>

<p>2. нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; 3. все перечисленное.</p> <p>22) Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. переоценивают свои возможности;</li> <li>2. следуют указаниям учителя;</li> <li>3. владеют навыками выполнения движений;</li> <li>4. не умеют владеть своими эмоциями.</li> </ol> <p>23) При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. учителя, проводящего урок;</li> <li>2. куратора;</li> <li>3. своих сверстников по группе;</li> <li>4. врача.</li> </ol> <p>24) Какими показателями характеризуется физическое развитие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. антропометрическими показателями;</li> <li>2. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;</li> <li>3. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</li> </ol> <p>25) Формирование человеческого организма заканчивается к:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 14-15 годам;</li> <li>2. 17-18 годам;</li> <li>3. 19-20 годам;</li> <li>4. 22-25 годам.</li> </ol> <p>26) Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. строго регламентированы;</li> <li>2. представляют собой игровую деятельность;</li> <li>3. не ориентированы на производство материальных ценностей;</li> <li>4. создают развивающий эффект.</li> </ol> <p>27) Техникой движений принято называть:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. рациональную организацию двигательных действий;</li> <li>2. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;</li> <li>3. способ организации движений при выполнении упражнений;</li> </ol>	<p>профессиональной деятельности. УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
--	--	--

<p>4. способ целесообразного решения двигательной задачи.</p> <p>28) Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. стойкость;</li> <li>2. гибкость;</li> <li>3. ловкость;</li> <li>4. бодрость;</li> <li>5. выносливость;</li> <li>6. быстрота;</li> <li>7. сила.</li> </ol> <p>29) Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выносливость;</li> <li>2. скоростно-силовые и координационные;</li> <li>3. гибкость.</li> </ol> <p>30) Ловкость — это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;</li> <li>2. способность управлять своими движениями в пространстве и времени;</li> <li>3. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</li> </ol>		
--	--	--

### 3.2.2. Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Содержание вопроса	Компетенции	Уровень освоения
<p><b><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></b></p> <p>31) Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. укрепляют здоровье</li> <li>2. повышают работоспособность;</li> <li>3. формируют мускулатуру.</li> </ol> <p>32) Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. фехтование;</li> <li>2. баскетбол;</li> <li>3. художественная гимнастика</li> </ol>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления</p>	<p><b>Базовый</b> <b>1-3</b> <b>минуты</b></p>

<p>33) Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. на формирование правильной осанки;</li> <li>2. на гармоничное развитие человека;</li> <li>3. на всестороннее и гармоничное физическое развитие</li> </ol> <p>34) Основными признаками физического развития являются</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. антропометрические показатели;</li> <li>2. социальные особенности человека;</li> <li>3. особенности интенсивности работы</li> </ol> <p>35) Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сила;</li> <li>2. быстрота;</li> <li>3. стройность;</li> <li>4. выносливость;</li> <li>5. ловкость;</li> <li>6. гибкость</li> </ol> <p>36) Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;</li> <li>2. быстрота, ловкость, гибкость;</li> <li>3. сила, быстрота, стройность</li> </ol> <p>37) Выносливость – это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;</li> <li>2. способность преодолевать внешнее сопротивление;</li> <li>3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности</li> </ol> <p>38) Быстрота – это</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;</li> <li>2. способность преодолевать внешнее сопротивление;</li> <li>3. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности</li> </ol> <p>39) Гибкость – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность преодолевать внешнее сопротивление;</li> <li>2. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;</li> </ol>	<p>полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	
--	--	--

<p>3. способность выполнять движение с большой амплитудой</p> <p>40) Сила – это:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;</li> <li>2. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;</li> <li>3. способность поднимать тяжёлые предметы</li> </ol>		
<p><b><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></b></p> <p>41) Под физическим качеством «ловкость» понимают</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способность точно дозировать величину мышечных усилий;</li> <li>2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;</li> <li>3. освоить действие и сохранить равновесие</li> </ol> <p>42) Средства развития быстроты</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;</li> <li>2. бег на короткие дистанции;</li> <li>3. подвижные игры</li> </ol> <p>43) Бег на длинные дистанции развивает</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ловкость;</li> <li>2. быстроту;</li> <li>3. выносливость</li> </ol> <p>44) Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прыжки со скакалкой;</li> <li>2. подтягивание в висе;</li> <li>3. длительный бег до 25-30 мин.</li> </ol> <p>45) При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. посредством спортивных и подвижных игр;</li> <li>2. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;</li> <li>3. посредством упражнений высокой интенсивности</li> </ol> <p>46) Выносливость человека не зависит от:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;</li> <li>2. силы мышц;</li> <li>3. возможностей систем дыхания и кровообращения</li> </ol>	<p>УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p><b>Повышен ный 3-5 минут</b></p>

<p>47) Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?  1. бокс;  2. керлинг;  3. тяжёлая атлетика</p> <p>48) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:  1. бокс;  2. гимнастика;  3. армреслинг</p> <p>49) Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей  1. спринтерский бег;  2. стайерский бег;  3. тяжёлая атлетика</p> <p>50) Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются  1. общеразвивающими;  2. собственно-силовыми;  3. скоростно-силовыми</p>		
<p><b><i>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</i></b></p> <p>51) Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?  1. 5 человек,  2. 10 человек,  3. 12 человек.</p> <p>52) При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...  1. «Шлёпание» по мячу расслабленной рукой;  2. Ведение мяча толчком руки;  3. Мягкая встреча мяча с рукой</p> <p>53) Физическая культура ориентирована на совершенствование...  1. физических и психических качеств людей;  2. техники двигательных действий;  3. работоспособности человека;  4. природных физических свойств человека.</p> <p>54) Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...</p>	<p>УК-7.1  Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.2  Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.</p>	<p><b>Высокий  5-10 минут</b></p>

1. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
2. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
3. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;
4. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

55) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

1. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
2. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
3. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
4. частотой сердечных сокращений.

56) Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

1. затылком, ягодицами, пятками;
2. лопатками, ягодицами, пятками;
3. затылком, спиной, пятками;
4. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

57) Главной причиной нарушения осанки является...

1. привычка к определенным позам;
2. слабость мышц;
3. отсутствие движений во время школьных уроков;
4. ношение сумки, портфеля на одном плече.

58) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

1. обеспечивает ритмичность работы организма;
2. позволяет правильно планировать дела в течение дня;
3. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
4. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

59) Под силой как физическим качеством понимается:

1. способность поднимать тяжёлые предметы;
2. свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счёт мышечных напряжений;

<p>3. комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счёт мышечных напряжений.</p> <p>60) Под быстротой как физическим качеством понимается:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</li> <li>2. комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;</li> <li>3. способность человека быстро набирать скорость.</li> </ol>		
--	--	--

### **3.3. Вопросы к зачету (промежуточная аттестация), формирование компетенций (УК-7.1, УК-7.2)**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности.
5. Сущность физической культуры в различных сферах жизни.
6. Ценности физической культуры.
7. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Воздействие природных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Воздействие экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Воздействие социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
12. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
15. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
16. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни.
17. Структура жизнедеятельности человека и ее отражение в образе жизни.
18. Здоровый образ жизни и его составляющие.
19. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
21. Основные требования к организации здорового образа жизни.
22. Критерии эффективности здорового образа жизни.
23. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
24. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период

экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

26. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервного, эмоционального и психофизического утомления, повышение эффективности интеллектуального труда.
27. Методические принципы и методы физического воспитания.
28. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.
29. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
30. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи. Специальная физическая подготовка.
31. Спортивная подготовка, её цель и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
32. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в юношеском возрасте.
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
36. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
37. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
38. Формы и содержание самостоятельных занятий.
39. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
40. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
41. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
42. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
43. Врачебный контроль и его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
44. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
45. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
46. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
47. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
48. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
49. Развитие спорта в РФ.
50. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
51. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
52. Основные пути достижения необходимой структуры подготовки занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий.

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

№ п/п	Форма контроля/	Процедура оценивания	Шкала и критерии оценки, балл
-------	-----------------	----------------------	-------------------------------

	<b>коды оцениваемых компетенций</b>		
1.	<b>Зачет УК-7.1, УК-7.2</b>	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, основную и дополнительную учебную литературу. Основное в подготовке к сдаче зачета - это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к сдаче зачета обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. В период подготовки к зачету обучающийся вновь обращается к уже изученному (пройденному) учебному материалу. Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах (тестах) зачета. Зачет проводится по вопросам (тестам), охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения.	1)«зачтено» - правильность ответов на вопросы билета (верное, четкое, достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов, нормативно-правового материала и т.п.) и правильное разрешение задачи; полнота и лаконичность ответа; степень использования и понимания научных и нормативных источников; умение связывать теорию с практикой; логика и аргументированность изложения материала; грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий; культура речи; 2)«не зачтено» предполагает, что обучающимся либо не дан ответ на вопрос и (или) не решена предложенная задача, либо обучающийся не знает основных понятий, не может определить предмет дисциплины.
2.	<b>Тестирование УК-7.1, УК-7.2</b>	Полнота знаний теоретического контролируемого материала. Количество правильных ответов	<b>«отлично»</b> - процент правильных ответов = > 90%; <b>«хорошо»</b> - процент правильных ответов = > 70%; <b>«удовлетворительно»</b> - процент правильных ответов = > 50%; <b>«неудовлетворительно»</b> - процент правильных ответов < 50%.

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценке компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включённости в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

**Текущая аттестация обучающихся.** Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО МПСУ и является обязательной.

Текущая аттестация проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных обучающимся работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

**Промежуточная аттестация обучающихся.** Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОАНО ВО «МПСУ» и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде **зачета** в период зачётно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Оценка знаний обучающегося на зачёте определяется его учебными достижениями и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности,

	<p>пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.</p>
<p>Индивидуальные задания</p>	<p>Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.</p>
<p>Самостоятельная работа</p>	<p>Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами</p>

	<p>обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля;</li> <li>• валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);</li> <li>• дифференциацию контрольно-измерительных материалов.</li> </ul> <p>Формы контроля самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;</li> <li>• организация самопроверки,</li> <li>• взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии;</li> <li>• проведение письменного опроса;</li> <li>• проведение устного опроса;</li> <li>• организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой;</li> <li>• защита отчетов о проделанной работе.</li> </ul>
Опрос	<p>Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.</p>
Коллоквиум	<p>Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала;</li> <li>• развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей;</li> <li>• расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся;</li> <li>• развитие навыков обобщения различных литературных источников;</li> <li>• предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу.</li> </ul> <p>В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• качества лекционного материала;</li> <li>• сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций;</li> <li>• сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий;</li> <li>• об уровне самостоятельной работы учащихся;</li> <li>• об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения;</li> <li>• степени эрудированности учащихся;</li> <li>• степени индивидуального освоения материала конкретными</li> </ul>

	<p>обучающимися.</p> <p>В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы;</li> <li>• недостатках самостоятельной проработки материала;</li> <li>• своем умении излагать материал;</li> <li>• своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения.</li> </ul> <p>В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.</p>
Тестирование	<p>Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности;</li> <li>• письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов.</li> </ul> <p>Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие.</p>
Подготовка к зачёту	<p>При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче зачёта – это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать зачёт. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка включает в себя три этапа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельная работа в течение семестра;</li> <li>• непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса;</li> <li>• подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах) зачёта.</li> </ul> <p>Для успешной сдачи зачёта обучающиеся должны принимать во внимание, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить;</li> <li>• указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом;</li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, успешной сдаче зачёта;</li><li>• готовиться к зачёту необходимо начинать с первой лекции и первого семинара.</li></ul> |
|--|--|



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«Московский психолого-социальный университет»**

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)  
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

## **КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине: «Физическая культура и спорт»**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Направление подготовки**

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

**Направленность (профиль)**

Государственное и муниципальное управление и контроль

**Квалификация (степень) выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

Очная, очно-заочная

Москва

2025 год набора

## ОТВЕТЫ К ТЕСТУ:

1. 3
2. 3
3. 1
4. 3
5. 1
6. 2
7. 3
8. 1
9. 3
10. 2
11. 2
12. 3
13. 1
14. 2
15. 2
16. 4
17. 4
18. 4
19. 2
20. 2
21. 3
22. 2
23. 1
24. 1
25. 4
26. 3
27. 1
28. 1,4
29. 2
30. 1
31. 3
32. 3
33. 3
34. 1
35. 3
36. 1
37. 3
38. 1
39. 3
40. 2
41. 2
42. 2
43. 3
44. 2
45. 1

46. 1  
47. 3  
48. 2  
49. 1  
50. 3  
51. 1  
52. 1  
53. 1  
54. 1  
55. 1  
56. 4  
57. 2  
58. 1  
59. 2  
60. 3