

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет русской филологии, журналистики и медиатехнологий

Кафедра отечественной и международной журналистики

«Утверждаю»
Декан факультета русской филологии,
журналистики и медиатехнологий
Рахимов А. А.
« 27 » 01 2025 г.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки – 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью»

Профиль подготовки – Рекламная деятельность

Форма подготовки – очная

Уровень подготовки – бакалавриат

1,2 курс

Душанбе - 2025 г.

**ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы, темы*	Формируемые компетенции*	Индикаторы достижения компетенции*	Оценочные средства*	
				Количество тестовых заданий/вопросов к экзамену/зачету /зачету (с оценкой)	Другие оценочные средства
					Вид
1.	Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК-1.1 Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие	20	Реферат
2.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК -7	ИУК-7.1. Понимает социально гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;	20	Реферат
3.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	УК - 7	ИУК-7.2. Применяет методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	20	Реферат
4.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.	УК-7	ИУК-7.3. Организует режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;	20	Реферат

5.	Физкультура и отдых как взаимосвязанные компоненты в жизни людей.	УК-7	ИПК-7.4. Использует творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	20	Реферат
Всего:				100	

Приложение 6

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.	Тематика конспектов Темы для письменного анализа, отзыва, комментариев
2.	Дискуссия Обсуждение	Оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Перечень дискуссионных тем для проведения дискуссии
3.	Презентация	Оценочное средство, позволяющее оценить умение обучающихся анализировать, работать с большим количеством данных, в том числе мультимедийных, выделять среди них наиболее важное, тезисно и наглядно, используя различные медиа, представлять ключевые идеи, доносить до аудитории полноценную информацию о предмете, помочь составить целостное представление о нем.	Тематика, требования и рекомендации по подготовке презентации
4.	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Тематика, требования и рекомендации по подготовке творческого задания
5.	Доклад	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-	Тематика занятия и рекомендации по подготовке доклада

		практической, учебно-исследовательской или научной темы	
6.	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

МОУ ВО «Российско-Таджикский» (Славянский) университет»

Кафедра отечественной и международной журналистики

Рабочая тетрадь

по дисциплине **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Тематика:

1. Виды эстафетного бега . .В. Караван Легкая атлетика учебное пособие/ А.В. Караван— СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, АСВ, 2015.— 85 с. 9. архитектурно-строительный. **Конспект темы**
2. Краткие сведения гимнастики: виды упражнений на гимнастических снарядах . Кабачков В.А, Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе – резерва спорта высших достижений М., Издательство «Советский спорт» 2011 – 142с **Конспект темы**
3. История возникновения мирового баскетбола: правила и техника игры. Каримов Т.А. Влияние занятий баскетболом на развитие физических качеств подростков: методические указания / Т.А. Каримов ; ред.Т.В. Гусейнова; М-во образования РФ. М-во образования РТ. Рос.-Тадж.(слав.)ун-т. Душанбе, 2001
4. Возникновение футбола: правила игры . Физическая культура в режиме дня студента: методические рекомендации. – Мичуринск: «Издательство» Мич ГАУ , 2008. – 15с. **«Конспект темы»;**

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент показывает систематизированные, глубокие и полные знания по вопросам программы; точное использование научной терминологии, систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач; полное и глубокое усвоение основной литературы,

- оценка «хорошо» ставится если студент имеет достаточно полные и систематизированные знания; умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях и давать им критическую оценку; за использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; усвоение основной литературы, рекомендованной программой практики; средний уровень сформированности заявленных компетенций.

- оценка «удовлетворительно» ставится за достаточный минимальный объем знаний; усвоение основной литературы, рекомендованной программой практики; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях и давать им оценку; использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием,

умение его использовать в решении типовых задач; достаточный минимальный уровень сформированности заявленных компетенций.;

- оценка «неудовлетворительно» присуждается если студент имеет фрагментарные знания; за отказ от ответа; знание отдельных рекомендованных источников; неумение использовать научную терминологию; наличие грубых ошибок; низкий уровень сформированности заявленных компетенций.

Оформление тем для круглого стола (дискуссии, полемики, диспута, дебатов)
МОУ ВО «Российско-Таджикский» (Славянский) университет»

Кафедра отечественной и международной журналистики
Перечень тем для дискуссий

по дисциплине **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие

- 1.1. Воздействие заболевания на физическое и психоэмоциональное состояние человека.
- 1.2. Изменение уровня работоспособности и качества жизни при наличии заболевания.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

- 2.1. Основные медицинские противопоказания и ограничения к физическим нагрузкам.
- 2.2. Альтернативные средства физической культуры и щадящие формы двигательной активности.

3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе)

- 3.1. Понятие кинезиотерапии и её роль в восстановлении и реабилитации.
- 3.2. Рекомендуемые виды физических упражнений и двигательной активности при заболевании.

4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки)

- 4.1. Принципы разработки индивидуального комплекса физических упражнений.
- 4.2. Обоснование выбора упражнений и определение примерной дозировки нагрузок.

5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- 5.1. Роль физической культуры в формировании общей культуры личности студента.
- 5.2. Значение физической культуры для профессиональной работоспособности и здоровья студентов.

6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества

- 6.1. Социальная значимость физической культуры и спорта в современном обществе.
- 6.2. Влияние физической культуры и спорта на социализацию и образ жизни населения.

7. Цели и задачи физической культуры и спорта

- 7.1. Основные цели физической культуры и спорта в системе образования и общества.
- 7.2. Задачи физической культуры и спорта в укреплении здоровья и развитии личности.

8. Значение физического воспитания

- 8.1. Физическое воспитание как фактор укрепления здоровья и физического развития.
- 8.2. Роль физического воспитания в формировании здорового образа жизни.

Приложение 7.5.

Оформление тем для эссе (рефератов, докладов, сообщений)

МОУ ВО «Российско-Таджикский (Славянский) университет»
Кафедра отечественной и международной журналистики

ТЕМЫ ДОКЛАДОВ

по дисциплине **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

1. Спорт и его международные связи

Международное спортивное сотрудничество и спортивные организации.

Роль спорта в укреплении международных отношений и культурного обмена.

2. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания

Значение врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом.

Формы и методы самоконтроля физического состояния занимающихся.

3. Организация и проведение спортивных соревнований

Основные этапы организации спортивных соревнований.

Требования к проведению соревнований и обеспечению безопасности участников.

4 Физическая культура и спорт в жизни женщины

Особенности физической активности женщин с учетом возраста и физиологических факторов.

Значение физической культуры и спорта для здоровья и социальной активности женщин.

5 Физкультура и отдых как взаимосвязанные компоненты в жизни людей

. Роль физической активности в организации активного отдыха.

Влияние физкультуры и отдыха на восстановление работоспособности и здоровье.

6. Основные требования к занятиям физического воспитания и спорта

Гигиенические, медицинские и педагогические требования к занятиям.. Требования к безопасности и рациональной организации тренировочного процесса.

7. Структура занятий физического воспитания

Основные части занятия: подготовительная, основная и заключительная.

Содержание и задачи каждой части занятия физического воспитания.

МОУ ВО «Российско-Таджикский (Славянский) университет»
Кафедра международной и отечественной журналистики

ТЕМЫ ДЛЯ ПРЕЗЕНТАЦИИ

по дисциплине **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления

- 1.1. Утомление и переутомление: сущность, виды и основные признаки.
- 1.2. Физиологические и психоэмоциональные причины возникновения утомления.

2. Общефизическая подготовка спринтера в лёгкой атлетике

- 2.1. Цели и задачи общефизической подготовки спринтера.
- 2.2. Основные средства и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

3. Общефизическая подготовка стайера в лёгкой атлетике

- 3.1. Особенности общефизической подготовки бегунов на длинные дистанции.
- 3.2. Средства развития выносливости и функциональных возможностей организма.

4. Общефизическая подготовка средневика в лёгкой атлетике

- 4.1. Специфика подготовки бегунов на средние дистанции.
- 4.2. Развитие скоростной выносливости и координационных способностей.

5. История развития бега на короткие дистанции и виды коротких дистанций

- 5.1. Этапы становления и развития спринтерского бега.
- 5.2. Основные виды бега на короткие дистанции и их особенности.

6. История развития бега на средние дистанции и виды средних дистанций

- 6.1. Исторические аспекты развития бега на средние дистанции.
- 6.2. Виды средних дистанций и их характеристика.

7. История развития бега на длинные дистанции и виды длинных дистанций

- 7.1. Развитие бега на длинные дистанции в мировом и отечественном спорте.
- 7.2. Виды длинных дистанций и их специфика.

МОУ ВО «Российско-Таджикский» (Славянский) университет»

Кафедра отечественной и международной журналистики
Перечень вопросов к устному опросу
по **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Вопросы к 1-ому промежуточному контролю:

1. История развития марафонского бега и виды марафонского и сверх марафонского бега.
2. История развития легкой атлетике и виды легкой атлетике.
3. История развития легкой атлетике в Таджикистане.
4. Лечебная гимнастика в профилактике при хроническом бронхите.
5. Лечебная гимнастика при сердечнососудистых заболеваний.
6. Лечебная гимнастика при пиелонефрите.
7. Лечебная гимнастика при черепно-мозговых травмах.
8. .Физическая культура в семье и её значение.
9. Физическая культура в режиме трудовой деятельности.
10. Солнце, Воздух и Вода, как фактор здоровья в жизни человека.
11. Лечебная физкультура при заболевании суставов.
12. Лечебная физкультура при деформации позвоночника и плоскостопии.

Вопросы к 2-ому промежуточному контролю:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Цели и задачи физической культуры и спорта.
8. Значения физического воспитания.
9. Личная и общественная гигиена тех, кто занимается физвоспитанием.
10. Физкультура и личность.

МОУ ВО «Российско-Таджикский (Славянский) университет»

Кафедра отечественной и международной журналистики

ФОНД ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

по дисциплине **Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если студент показывает систематизированные, глубокие и полные знания по вопросам программы; точное использование научной терминологии, систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач; полное и глубокое усвоение основной литературы. Созданный и представленный на занятии журналистский материал будет оцениваться с точки зрения следующих критериев: оригинальные название и слоган; продуманная тематика; разные виды рубрик; жанровое разнообразие; интерактивность.
- оценка «хорошо» ставится если студент имеет достаточно полные и систематизированные знания; умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях и давать им критическую оценку; за использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; усвоение основной литературы, рекомендованной программой практики; средний уровень сформированности заявленных компетенций.
- оценка «удовлетворительно» ставится за достаточный минимальный объем знаний; усвоение основной литературы, рекомендованной программой практики; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях и давать им оценку; использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием, умение его использовать в решении типовых задач; достаточный минимальный уровень сформированности заявленных компетенций;
- оценка «неудовлетворительно» присуждается если студент имеет фрагментарные знания; за отказ от ответа; знание отдельных рекомендованных источников; неумение использовать научную терминологию; наличие грубых ошибок; низкий уровень сформированности заявленных компетенций.

Составитель _____ ст.пр., к.ф.н. Низомова С.А.

01.09.2025 г.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
(ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ)**

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Цели и задачи физической культуры и спорта.
8. Значения физического воспитания.
9. Личная и общественная гигиена тех, кто занимается физвоспитанием.
10. Физкультура и личность.
11. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
12. Основы здорового образа жизни студента.
13. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизма работоспособности.
15. Спорт и его международные связи.
16. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
17. Организация и проведение спортивных соревнований.
18. Физическая культура и спорт в жизни женщины.
19. Физкультура и отдых как взаимосвязанные компоненты в жизни людей.
20. Основные требования к занятиям физического воспитания и спорта.
21. Структура занятий физического воспитания.
22. Роль физической культуры в профилактике заболеваний.
23. Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в не нагрузок и отдыха.
24. Методика написания общеразвивающих упражнений.
25. Воспитание воли и самовоспитание в процессе физического воспитания.
26. Социальная функция спорта и основные направления спортивного движения.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ВОПРОСЫ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

• **Контрольные вопросы и задание для промежуточного контроля знаний №1:**

- Методика написания общеразвивающих упражнений.
- Воспитание воли и самовоспитание в процессе физического воспитания.
- Социальная функция спорта и основные направления спортивного движения.
- Пропаганда физической культуры и спорта.
- Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
- Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом, и к местам занятий.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких и потребление кислорода.
- Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
- Общефизическая подготовка спринтера в легкой атлетике.
- Общефизическая подготовка стайера в легкой атлетике.
- Общефизическая подготовка средневика в легкой атлетике

Контрольное задание для промежуточного контроля знаний №2:

1. Роль физической культуры в профилактике заболеваний.
2. Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в не нагрузок и отдыха.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ИТоговых Знаний по ДИСЦИПЛИНЕ (для ИТоговой аттестации)

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
6. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
7. Цели и задачи физической культуры и спорта.
8. Значения физического воспитания.
9. Личная и общественная гигиена тех, кто занимается физвоспитанием.
10. Физкультура и личность.
11. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
12. Основы здорового образа жизни студента.
13. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизма работоспособности.
15. Спорт и его международные связи.
16. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
17. Организация и проведение спортивных соревнований.
18. Физическая культура и спорт в жизни женщины.
19. Физкультура и отдых как взаимосвязанные компоненты в жизни людей.
20. Основные требования к занятиям физического воспитания и спорта.
21. Структура занятий физического воспитания.
22. Роль физической культуры в профилактике заболеваний.
23. Непрерывность процесса физического воспитания и системность чередования в не нагрузки и отдыха.
24. Методика написания общеразвивающих упражнений.
25. Воспитание воли и самовоспитание в процессе физического воспитания.
26. Социальная функция спорта и основные направления спортивного движения.
27. Пропаганда физической культуры и спорта.
28. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.
29. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом, и к местам занятий.
30. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких и потребление кислорода.
31. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
32. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

- 33.Общезфизическая подготовка спринтера в легкой атлетике.
 34. Общезфизическая подготовка стайера в легкой атлетике.
 35. Общезфизическая подготовка средневика в легкой атлетике.
 - 36.История развития бега на короткие дистанции и виды коротких дистанций.
 37. История развития бега на средние дистанции и виды средних дистанций.
 38. История развития бега на длинные дистанции и виды длинных дистанций.
 39. История развития марафонского бега и виды марафонского и сверх марафонского бега.
 40. История развития легкой атлетике и виды легкой атлетике.
 41. История развития легкой атлетике в Таджикистане.
 - 42.Лечебная гимнастика в профилактике при хроническом бронхите.
 - 43.Лечебная гимнастика при сердечно-сосудистых заболеваний.
 - 44.Лечебная гимнастика при пиэлонефрите.
 - 45.Лечебная гимнастика при черепно-мозговых травмах.
 - 46.Физическая культура в семье и её значение.
 - 47.Физическая культура в режиме трудовой деятельности.
 - 48.Солнце, Воздух и Вода, как фактор здоровья в жизни человека.
 - 49.Лечебная физкультура при заболевании суставов.
 - 50.Лечебная физкультура при деформации позвоночника и плоскостопии.
- Объем реферата, доклада – 5-10 машинописных страниц.