

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Басаркова Наталья Илларионовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 14.12.2023 15:38:11
Уникальный программный ключ:
9dc4f904b97d8bf18fd5ed4040135cc3d02568ad

Бюджетное образовательное учреждение высшего образования Чувашской Республики
«Чувашский государственный институт культуры и искусств» Министерства культуры,
по делам национальностей и архивного дела Чувашской Республики



УТВЕРЖДАЮ
Для документа
Декан факультета культуры БОУ ВО
«ЧГИКИ» Минкультуры Чувашии
Илларионова Л. В.

03.04.2023

**Фонд
оценочных средств
по учебной дисциплине**

Б1.О.03.02

**Элективные дисциплины (модули)
по физической культуре и спорту**
Б1.О.03 Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности

Направление подготовки
52.03.01 Хореографическое искусство

Профиль
Педагогика балета

Уровень образования
Высшее образование – бакалавриат

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Чебоксары
2023

1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты (этапы формирования компетенции)		
	теоретический <i>знает</i>	модельный <i>умеет</i>	практический <i>владеет</i>
<p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)</p> <p>ИУК-7.1. Использует основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>ИУК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p>	<p>методы и средства физической культуры в профессиональной деятельности.</p>	<p>анализировать влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека, определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, оценку показателей собственного здоровья, выбирать и планировать занятия спортом для саморазвития и самореализации</p>	<p>рациональными способами и приемами сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления; методами и средствами физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья</p>
<p>Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (УК-8)</p> <p>ИУК-8.1 Выявляет возможные угрозы для</p>	<p>теоретические основы жизнедеятельности в системе «человек – среда обитания»; правовые, норматив-ные и организационные основы безопасности жизнедеятельности; основы физиологии человека, анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов; современный комплекс проблем безопасности человека; средства и</p>	<p>эффективно применять средства защиты от негативных воздействий; планировать мероприятия по защите персонала и населения в чрезвычайных ситуациях и при необходимости принимать участие в проведении спасательных и других неотложных работ; анализировать причины и ход развития возможных чрезвычайных ситуаций; контролировать соблюдение требований безопасности, охраны</p>	<p>навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим; методами защиты человека и среды жизнедеятельности от опасностей природного и техногенного характера</p>

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты (этапы формирования компетенции)		
	теоретический <i>знает</i>	модельный <i>умеет</i>	практический <i>владеет</i>
<p>жизни и здоровья человека, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.</p> <p>ИУК-8.2 Понимает, как создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества.</p> <p>ИУК-8.3 Демонстрирует приемы оказания первой помощи пострадавшему.</p>	<p>методы повышения безопасности;</p> <p>концепцию и стратегию национальной безопасности;</p> <p>возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной деятельности, а также причины нарушения экологической безопасности</p>	<p>окружающей среды в повседневной жизни и на производстве</p>	

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

№	Разделы (темы) дисциплины	Средства оценивания, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Показатели формирования компетенции (образовательные результаты)		
			УК-7, УК-8		
			<i>знает</i>	<i>умеет</i>	<i>владеет</i>
1	Общая физическая подготовка и оздоровительная физическая культура	ОС-2 Игры и физические упражнения	+	+	+
		ОС-2 Реферат	+	+	+
		ОС-3 Контрольная работа	+	+	+
2	Баскетбол	ОС-1 Практические задания	+	+	+
		ОС-2 Реферат	+	+	+
		ОС-3 Контрольная работа	+	+	+
3	Волейбол	ОС-1 Практические задания	+	+	+
		ОС-2 Реферат	+	+	+
		ОС-3 Контрольная работа	+	+	+
4	Мини-футбол	ОС-1 Практические задания	+	+	+
		ОС-2 Реферат	+	+	+
		ОС-3 Контрольная работа	+	+	+
5	Атлетическая гимнастика	ОС-1	+	+	+

№	Разделы (темы) дисциплины	Средства оценивания, используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Показатели формирования компетенции (образовательные результаты)		
		Практические задания			
		ОС-2 Реферат	+	+	+
		ОС-3 Контрольная работа	+	+	+
6	Промежуточная аттестация	ОС-4 Зачет			

3. Формы текущего контроля и критерии оценивания

3.1. Тестовые задания (контрольная работа)

Вариант № 1

ЗАДАНИЕ № 1 (выберите правильный вариант ответа)

Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимся
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

ЗАДАНИЕ № 2 (выберите правильный вариант ответа)

Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

ЗАДАНИЕ № 3 (выберите правильный вариант ответа)

Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?

- а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) все перечисленное верно

ЗАДАНИЕ № 4 (выберите правильный вариант ответа)

Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья
- г) все перечисленное верно

ЗАДАНИЕ № 5 (выберите правильный вариант ответа)

Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки

- б) улучшают функцию бронхиол
- в) укрепляют стенки бронхов
- г) все перечисленное верно

ЗАДАНИЕ № 6 (выберите правильный вариант ответа)

Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

- а) улучшают периферическое кровообращение
- б) ухудшение памяти
- в) улучшение проводимости нервных импульсов
- г) улучшение функции мозжечка

ЗАДАНИЕ № 7 (выберите правильный вариант ответа)

Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт
- г) все перечисленное верно

ЗАДАНИЕ № 8 (выберите правильный вариант ответа)

Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности
- б) к снижению умственной работоспособности
- в) к снижению травматизма
- г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

ЗАДАНИЕ № 9 (выберите правильный вариант ответа)

Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

- а) точность дозировки
- б) интерес
- в) влияние на сердечно-сосудистую систему
- г) влияние на ЦНС

ЗАДАНИЕ № 10 (выберите правильный вариант ответа)

Что такое гиподинамия?

- а) отказ от занятия спортом
- б) занятия в группах здоровья
- в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
- г) отказ от занятий физической культурой

ЗАДАНИЕ № 11 (выберите правильный вариант ответа)

Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

- а) точность дозировки
- б) влияние на ЦНС
- в) интерес
- г) влияние на рост

ЗАДАНИЕ № 12 (выберите правильный вариант ответа)

Как определить тип телосложения по показателям человека?

- а) измерение ЖЕЛ
- б) по показателю окружности запястья

- в) по показателям индексов роста и окружности головы
- г) провести наружный осмотр

ЗАДАНИЕ № 13 (выберите правильный вариант ответа)

Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

- а) утренняя гимнастика
- б) аэробика
- в) тяжелая атлетика
- г) использование тренажеров

ЗАДАНИЕ № 14 (выберите правильный вариант ответа)

Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а) целенаправленные физические упражнения
- б) ношение корсета
- в) подбор специальной мебели
- г) все перечисленное верно

ЗАДАНИЕ № 15 (выберите правильный вариант ответа)

Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а) наружный осмотр
- б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
- в) ЖЕЛ
- г) все перечисленное верно

ЗАДАНИЕ № 16 (выберите правильный вариант ответа)

Что такое аэробика?

- а) физические упражнения под музыку
- б) физические упражнения с отягощением
- в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
- г) дыхательная гимнастика

ЗАДАНИЕ № 17 (выберите правильный вариант ответа)

Что такое физическая культура?

- а) образ жизни
- б) учебно-тренировочное занятие
- в) часть общей культуры человека
- г) наука о здоровье

ЗАДАНИЕ № 18 (выберите правильный вариант ответа)

Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая, специальная
- б) скоростно-силовая
- в) силовая, скоростная
- г) все перечисленное верно

ЗАДАНИЕ № 19 (выберите правильный вариант ответа)

От чего зависит проявление ловкости?

- а) от координации движений
- б) от функции продолговатого мозга
- в) от длины конечностей

г) от состояния связочно-суставного аппарата

ЗАДАНИЕ № 20 (выберите правильный вариант ответа)

Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями:

- а) смена деятельности
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- в) режим дня, сон, рациональное питание
- г) все перечисленное верно.

Вариант № 2

ЗАДАНИЕ № 1 (выберите правильный вариант ответа)

Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

- а) 1904
- б) 1928
- в) 1932
- г) 1947

ЗАДАНИЕ № 2 (выберите правильный вариант ответа)

Кто придумал баскетбол, как игру?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Пьер де Кубертен
- в) Хольгер Нильсен
- г) Уильям Дж.Морган

ЗАДАНИЕ № 3 (выберите правильный вариант ответа)

В какой стране изобрели баскетбол?

- а) Англия
- б) Бразилия
- в) Испания
- г) США

ЗАДАНИЕ № 4 (выберите правильный вариант ответа)

Как начинается игра в баскетбол?

- а) Вбрасыванием из-за лицевой линии
- б) Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- в) Вбрасыванием от середины боковой линии
- г) Спорным броском в центральном круге

ЗАДАНИЕ № 5 (выберите правильный вариант ответа)

Что означает слово «баскетбол»?

- а) «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- б) «Бакс (доллар) +мяч»
- в) «Бас (мужской голос) +мяч»
- г) «Корзина+мяч»

ЗАДАНИЕ № 6 (выберите правильный вариант ответа)

Какие размеры баскетбольной площадки?

- а) 18×9м
- б) 23,77×10,97м
- в) 28×15м
- г) 40×20м

ЗАДАНИЕ № 7 (выберите правильный вариант ответа)

Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

- а) 5м
- б) 6м
- в) 7м
- г) 8м

ЗАДАНИЕ № 8 (выберите правильный вариант ответа)

Какие цвета щитов разрешены?

- а) белый и чёрный
- б) белый и прозрачный
- в) жёлтый и прозрачный
- г) белый и жёлтый

ЗАДАНИЕ № 9 (выберите правильный вариант ответа)

Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

ЗАДАНИЕ № 10 (выберите правильный вариант ответа)

Сколько судей должно работать за судейским столиком?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

ЗАДАНИЕ № 11 (выберите правильный вариант ответа)

Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

- а) ему записывается персональный фол
- б) его команде записывается использование 1-минутного перерыва
- в) команде-сопернику записывается 1 очко
- г) команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

ЗАДАНИЕ № 12 (выберите правильный вариант ответа)

Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

- а) любой игрок-партнёр травмированного.
- б) капитан команды.
- в) игрок, заменивший травмированного.
- г) штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

ЗАДАНИЕ № 13 (выберите правильный вариант ответа)

Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 6

ЗАДАНИЕ № 14 (выберите правильный вариант ответа)

Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

- а) спорный мяч.

- б) вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
- в) вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
- г) вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

ЗАДАНИЕ № 15 (выберите правильный вариант ответа)

Какой цены заброшенного мяча не существует?

- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка
- г) 4 очка.

ЗАДАНИЕ № 16 (выберите правильный вариант ответа)

Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

- а) засчитает очки сопернику.
- б) назначит спорный.
- в) назначит вбрасывание в пользу соперника.
- г) назначит штрафной бросок в пользу соперника.

ЗАДАНИЕ № 17 (выберите правильный вариант ответа)

Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 8

ЗАДАНИЕ № 18 (выберите правильный вариант ответа)

Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение) ?

- а) 1:0
- б) 10:0
- в) 15:0
- г) 20:0

ЗАДАНИЕ № 19 (выберите правильный вариант ответа)

При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

ЗАДАНИЕ № 20 (выберите правильный вариант ответа)

Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?

- а) остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- б) поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- в) поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- г) поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

ЗАДАНИЕ № 1 (выберите правильный вариант ответа)

Что означает слово волейбол?

- а) рука и мяч
- б) сетка и мяч
- в) удар с лёту и мяч
- г) удар рукой и мяч

ЗАДАНИЕ № 2 (выберите правильный вариант ответа)

Кто считается создателем игры волейбол?

- а) уильям дж. морган
- б) пьер де кубертен
- в) джеймс нейсмит
- г) хольгер Нильсен

ЗАДАНИЕ № 3 (выберите правильный вариант ответа)

С чего начинается игра в волейболе?

- а) с подачи
- б) с передачи
- в) с подбрасывания арбитром над сеткой
- г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон

ЗАДАНИЕ № 4 (выберите правильный вариант ответа)

Какой удар в волейболе называется нападающим?

- а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

ЗАДАНИЕ № 5 (выберите правильный вариант ответа)

Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- а) 8×16 м
- б) 9×18 м
- в) $10,97 \times 23,77$ м
- г) 15×28 м

ЗАДАНИЕ № 6 (выберите правильный вариант ответа)

Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- а) игра ногой
- б) удар при поддержке партнёра
- в) 4 удара
- г) последовательное касание разными частями тела

ЗАДАНИЕ № 7 (выберите правильный вариант ответа)

Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- а) 8,5 м
- б) 10,5 м
- в) 12,5 м
- г) 14,5 м

ЗАДАНИЕ № 8 (выберите правильный вариант ответа)

На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- а) 2,5 м
- б) 3 м
- в) 3,5 м
- г) 4 м

ЗАДАНИЕ № 9 (выберите правильный вариант ответа)

Каков вес волейбольного мяча?

- а) 260 – 280 г
- б) 325 – 375 г
- в) 410 – 450 г
- г) 425 – 475 г

ЗАДАНИЕ № 10 (выберите правильный вариант ответа)

Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- а) 10
- б) 12
- в) 14
- г) 16

ЗАДАНИЕ № 11 (выберите правильный вариант ответа)

Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- а) игра без номеров
- б) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- в) игра в очках
- г) игра босиком

ЗАДАНИЕ № 12 (выберите правильный вариант ответа)

Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

ЗАДАНИЕ № 13 (выберите правильный вариант ответа)

Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- а) 3:2
- б) 3:1
- в) 3:0
- г) 4:0

ЗАДАНИЕ № 14 (выберите правильный вариант ответа)

Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15
- б) 20
- в) 25
- г) 30

ЗАДАНИЕ № 15 (выберите правильный вариант ответа)

Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15
- б) 17
- в) 20
- г) 21

ЗАДАНИЕ № 16 (выберите правильный вариант ответа)

Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

ЗАДАНИЕ № 17 (выберите правильный вариант ответа)

Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

ЗАДАНИЕ № 18 (выберите правильный вариант ответа)

В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

- а) последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
- б) неумышленное касание игроком мяча
- в) к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- г) к мячу коснулись блокирующие игроки

ЗАДАНИЕ № 19 (выберите правильный вариант ответа)

Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- а) три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- б) три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- в) единовременное касание мяча разными частями тела
- г) удар при поддержке

ЗАДАНИЕ № 20 (выберите правильный вариант ответа)

Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- а) блокирование подачи соперника
- б) удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- в) три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- г) несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

Вариант № 4

ЗАДАНИЕ № 1 (выберите правильный вариант ответа)

Какая максимально допустимая длина футбольного поля?

- а) 140 м
- б) 120 м
- в) 110 м
- г) 100 м

ЗАДАНИЕ № 2 (выберите правильный вариант ответа)

Какая максимально допустимая ширина футбольного поля для международных матчей?

- а) 90 м
- б) 85 м
- в) 80 м
- г) 75 м

ЗАДАНИЕ № 3 (выберите правильный вариант ответа)

Как называется линия, на которой расположены футбольные ворота?

- а) торцевая линия
- б) поперечная линия
- в) боковая линия
- г) линия ворот

ЗАДАНИЕ № 4 (выберите правильный вариант ответа)

На каком расстоянии от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам?

- а) 15 м
- б) 15,5 м
- в) 16 м
- г) 16,5 м

ЗАДАНИЕ № 5 (выберите правильный вариант ответа)

Для чего служит линия-дуга, примыкающая к штрафной площади футбольного поля?

- а) внутри дуги голкипер может играть руками
- б) внутри дуги голкиперу запрещается играть в мяч любой частью тела
- в) при пенальти всем игрокам, не принимающим участие в выполнении этого удара, надлежит находиться вне дуги
- г) с дуги выполняются все свободные удары, назначенные в пределах штрафной площади в сторону ближайших ворот.

ЗАДАНИЕ № 6 (выберите правильный вариант ответа)

Какое расстояние между стойками футбольных ворот (ширина ворот) ?

- а) 7,12 м
- б) 7,22 м
- в) 7,32 м
- г) 7,42 м.

ЗАДАНИЕ № 7 (выберите правильный вариант ответа)

Какое расстояние от поверхности футбольного поля до перекладины ворот (высота футбольных ворот) ?

- а) 2,14 м
- б) 2,24 м
- в) 2,34 м
- г) 2,44 м

ЗАДАНИЕ № 8 (выберите правильный вариант ответа)

Какое минимальное количество игроков допускается в одной футбольной команде?

- а) 6
- б) 7
- в) 8

г) 9

ЗАДАНИЕ № 9 (выберите правильный вариант ответа)

Каким способом определяется право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча?

- а) жеребьёвкой
- б) по решению арбитра
- в) на выбор гостей
- г) на выбор хозяев

ЗАДАНИЕ № 10 (выберите правильный вариант ответа)

Какой забитый мяч в чужие ворота не засчитывается в футболе?

- а) с начального удара
- б) с удара от ворот
- в) с углового удара
- г) со свободного удара

ЗАДАНИЕ № 11 (выберите правильный вариант ответа)

С какого момента после возобновления игры в футболе мяч считается в игре?

- а) с момента касания игрока к мячу
- б) с момента начала движения мяча
- в) когда мяч пройдёт путь равный длине его окружности
- г) когда после начального удара к мячу коснётся другой игрок

ЗАДАНИЕ № 12 (выберите правильный вариант ответа)

С какой точки выполняется свободный удар, назначенный в пределах площади ворот, в пользу атакующей команды?

- а) с места нарушения
- б) с 11-метровой отметки
- в) с места пересечения линии ворот и боковой линии, ограничивающей площадь ворот
- г) с линии площади ворот, параллельной линии ворот, в точке, ближайшей к месту нарушения

ЗАДАНИЕ № 13 (выберите правильный вариант ответа)

С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?

- а) с места нарушения
- б) с угла площади ворот
- в) с линии площади ворот, параллельной линии ворот
- г) с любой точки площади ворот

ЗАДАНИЕ № 14 (выберите правильный вариант ответа)

В каком из перечисленных случаев может возникнуть положение «вне игры» в футболе?

- а) при ударе от ворот
- б) при вбрасывании
- в) при угловом ударе
- г) при штрафном ударе

ЗАДАНИЕ № 15 (выберите правильный вариант ответа)

Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

- а) гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- б) гол не засчитывает и назначает удар от ворот
- в) гол не засчитывает и назначает штрафной удар в пользу обороняющейся команды
- г) гол засчитывает и выносит игроку предупреждение

ЗАДАНИЕ № 16 (выберите правильный вариант ответа)

Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?

- а) гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти
- б) гол засчитывает и назначает ещё одно пенальти
- в) гол засчитывает и назначает начальный удар в сторону обороняющейся команды
- г) гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды

ЗАДАНИЕ № 17 (выберите правильный вариант ответа)

Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?

- а) засчитывает гол
- б) не засчитывает гол и назначает свободный удар в пользу обороняющейся команды с места, где в момент удара находился партнёр бьющего, нарушивший правила
- в) не засчитывает гол и назначает удар от ворот
- г) не засчитывает гол и назначает повтор пенальти

ЗАДАНИЕ № 18 (выберите правильный вариант ответа)

Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?

- а) назначает повтор пенальти
- б) назначает введение мяча в игру атакующей командой (угловой или вбрасывание)
- в) назначает свободный удар в пользу команды, выполняющей пенальти, с места, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила
- г) назначает «спорный мяч» в месте, где в момент удара находился партнёр вратаря, нарушивший правила

ЗАДАНИЕ № 19 (выберите правильный вариант ответа)

Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?

- а) не засчитывает гол, при попадании мяча в любые ворота
- б) засчитывает гол при попадании мяча в любые ворота
- в) засчитывает гол, при попадании мяча только в свои ворота
- г) засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота

ЗАДАНИЕ № 20 (выберите правильный вариант ответа)

Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?

- а) засчитывается только в чужие ворота
- б) засчитывается только в свои ворота
- в) засчитывается при попадании в любые ворота
- г) не засчитывается

Вариант № 5

ЗАДАНИЕ № 1 (выберите правильный вариант ответа)

Что называют атлетической гимнастикой?

- а) один из методов развития умственной активности;
- б) основное средство развития ловкости;

- в) метод развития скорости;
- г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

ЗАДАНИЕ № 2 (выберите правильный вариант ответа)

Что означает слово «гимнастика»?

- а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
- б) популярный вид спорта;
- в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- г) способ поддержания эмоционального здоровья.

ЗАДАНИЕ № 3 (выберите правильный вариант ответа)

К спортивным видам гимнастики относят:

- а) акробатическая;
- б) цирковая;
- в) атлетическая;
- г) уличная.

ЗАДАНИЕ № 4 (выберите правильный вариант ответа)

Физическое качество, которое развивает гимнастика:

- а) сила;
- б) скорость;
- в) красота;
- г) стройность;

ЗАДАНИЕ № 5 (выберите правильный вариант ответа)

Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- а) циклические;
- б) динамические и статические;
- в) упражнения на снарядах;
- г) силовые.

ЗАДАНИЕ № 6 (выберите правильный вариант ответа)

Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

- а) бег по пересеченной местности;
- б) бег на тренажере;
- в) марафонский бег;
- г) равномерный непрерывный бег.

ЗАДАНИЕ № 7 (выберите правильный вариант ответа)

Какую систему организма тренирует бег:

- а) дыхательная система;
- б) мышечная система;
- в) все системы организма;
- г) сердечно-сосудистая система.

ЗАДАНИЕ № 8 (выберите правильный вариант ответа)

Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

- а) скоростные качества;
- б) сила;
- в) ловкость;

г) гибкость.

ЗАДАНИЕ № 9 (выберите правильный вариант ответа)

Какой тест позволяет определить силу человека:

- а) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
- б) приседания;
- в) бег на скорость;
- г) прыжки на скакалке.

ЗАДАНИЕ № 10 (выберите правильный вариант ответа)

Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

- а) наклоны в положении сидя;
- б) наклоны в положении лежа;
- в) наклоны в положении стоя;
- г) сгибание рук и ног в положении лежа.

ЗАДАНИЕ № 11 (выберите правильный вариант ответа)

К упражнениям на равновесие относят:

- а) выполнение стоек;
- б) повороты и наклоны;
- в) челночный бег;
- г) все виды гимнастических упражнений.

ЗАДАНИЕ № 12 (выберите правильный вариант ответа)

Что такое челночный бег?

- а) разновидность беговых видов легкой атлетики;
- б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
- в) бег на короткие дистанции;
- г) спортивная ходьба.

ЗАДАНИЕ № 13 (выберите правильный вариант ответа)

Атлетическая гимнастика это –

- а) один из способов усовершенствования физической формы;
- б) разные виды беговых нагрузок;
- в) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
- г) упражнение для снижения массы тела.

ЗАДАНИЕ № 14 (выберите правильный вариант ответа)

Что является средствами гимнастики?

- а) все формы контроля со стороны педагога;
- б) ежедневный тренировочный процесс;
- в) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
- г) возможности организма.

ЗАДАНИЕ № 15 (выберите правильный вариант ответа)

Основные требования к гимнастическим терминам:

- а) доступность, четкость, краткость;
- б) подробное раскрытие всех деталей;
- в) сформированность;
- г) точность.

ЗАДАНИЕ № 16 (выберите правильный вариант ответа)

Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- а) исходная позиция;
- б) основная стойка;
- в) равновесие;
- г) балансирование.

ЗАДАНИЕ № 17 (выберите правильный вариант ответа)

Классификация видов гимнастики:

- а) тренировочные;
- б) развивающие;
- в) основные;
- г) оздоровительные, развивающие, спортивные;

ЗАДАНИЕ № 18 (выберите правильный вариант ответа)

Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

- а) упор;
- б) вис;
- в) опора;
- г) приседание.

ЗАДАНИЕ № 19 (выберите правильный вариант ответа)

Вис это –

- а) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;
- б) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
- в) способ удерживания на снаряде;
- г) хват сверху на ширине плеч.

ЗАДАНИЕ № 20 (выберите правильный вариант ответа)

Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

- а) округлая спина;
- б) резкий толчок;
- в) группировка;
- г) опора о мат.

Ключи к тестовым заданиям

№	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4	Вариант 5
1	в	в	в	б	г
2	а	а	а	г	а
3	а	г	а	г	а
4	г	г	г	г	а
5	г	г	б	в	б
6	г	в	а	в	г
7	г	в	в	г	а
8	б	б	б	б	а
9	а	б	а	а	а
10	в	б	б	г	а
11	а	б	а	б	а
12	в	в	в	г	б
13	г	в	г	г	в
14	г	а	в	г	в
15	г	г	а	а	а

№	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3	Вариант 4	Вариант 5
16	в	а	г	г	в
17	в	б	г	г	г
18	г	г	а	а	в
19	а	б	г	г	а
20	г	в	а	а	г

Если тест выполняется в ходе текущей аттестации, то он оценивается из расчета 1,5 балла за правильный ответ. Максимальное количество баллов за 1 тестовое задание 30 баллов. Выполнение тестового задания засчитывается в случае более 50 % -100% правильных ответов. 50 % и менее правильных ответов – задание не засчитывается.

3.2. Игры и физические упражнения

Раздел 1. Общая физическая подготовка и оздоровительная физическая культура

1 задание – бег на короткие дистанции 100 метров.

2 задание – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3 задание – бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши) .

4 задание – метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.

5 задание – бег на длинную дистанцию (3000 м)

№	Наименование показателя	Пол	Нормативы		
			5	4	3
1	Бег на короткие дистанции 100 м, с	Д	14,0	14,5	15,0
		Ю	12,5	13,0	13,5
2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	315	285	245
		Ю	445	405	365
3	Бег 500 м, мин	Д	1,50	2,00	2,10
	Бег 1000 м, мин	Ю	3,30	3,40	3,50
4	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, м	Д	18	15	12
	700 гр. – юноши, м	Ю	29	26	23
5	Бег 3000 м	Ю	13,00	13,30	14,00

Критерии оценивания практических заданий

16–20 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий, отвечающих всем требованиям и нормативным показателям на данном этапе обучения; четкое выполнение всех задач.

11–15 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий с небольшими недочетами и погрешностями в исполнении и в соответствии с плановыми нормативами.

6–10 баллов выставляется за выполнение заданий с большим количеством недочетов и погрешностями, недостаточно высокое качество исполнения и в соответствии с плановыми нормативами

до 5 баллов выставляется низкое качество исполнения заданий, за комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости занятий и в соответствии с плановыми нормативами.

Раздел 2. Баскетбол

1 задание – штрафной бросок.

2 задание – передача мяча в движении от кольца к кольцу.

3 задание – бросок мяча в кольцо после ведения.

4 задание – практическое судейство.

Критерии оценивания практических заданий:

16–20 баллов выставляется, если:

1 задание – пять из пяти попаданий;

2 задание – девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

4 задание – в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

11–15 баллов выставляется, если:

1 задание – четыре из пяти попаданий;

2 задание – девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, и результативный бросок;

4 задание – в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

6–10 баллов выставляется, если:

1 задание – три из пяти попаданий;

2 задание – девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание исполняет: ведение мяча, и результативный бросок;

4 задание – знает жестикуляцию и немного путается в применении.

до 5 баллов выставляется, если:

1 задание – 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание – девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим непопаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание – не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

Раздел 3. Волейбол

1 задание – жонглирование двумя руками над собой;

2 задание – жонглирование двумя руками перед собой;

3 задание – верхняя прямая подача;

4 задание – нижняя прямая подача;

5 задание – практическое судейство.

№	Наименование показателя	Нормативы		
		5	4	3
1	Жонглирование двумя руками над собой, раз	10	8	6
2	Жонглирование двумя руками перед собой, раз	13	12	11
3	Верхняя прямая подача, раз	5	4	3
4	Нижняя прямая подача, раз	5	4	3
5	Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять	в совершенстве знает жестикуляцию, немного	знает жестикуляцию и немного

№	Наименование показателя	Нормативы		
		5	4	3
		судейскую жестикуляцию	путается в применении	путается в применении

Критерии оценивания практических заданий

16–20 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий, отвечающих всем требованиям и нормативным показателям на данном этапе обучения; четкое выполнение всех задач.

11–15 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий с небольшими недочетами и погрешностями в исполнении и в соответствии с плановыми нормативами.

6–10 баллов выставляется за выполнение заданий с большим количеством недочетов и погрешностями, недостаточно высокое качество исполнения и в соответствии с плановыми нормативами

до 5 баллов выставляется низкое качество исполнения заданий, за комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости занятий и в соответствии с плановыми нормативами

Раздел 4. Мини-футбол

1 задание – жонглирование мяча (поочередно правой и левой ногой) .

2 задание – передачи и остановка мяча в парах за 30 сек.

3 задание – удар ногой по неподвижному мячу в ворота на точность (8 ударов) .

4 задание – удар ногой по неподвижному мячу, на дальность.

5 задание – бег 20 м с ведением мяча вокруг стоек.

№	Наименование показателя	Пол	Нормативы		
			5	4	3
1	Жонглирование мяча (поочередно правой и левой ногой) , раз	Д	10	8	5
		Ю	15	12	7
2	Передачи и остановка мяча в парах за 30 сек., раз	Д	14	10	8
		Ю	16	12	9
3	Удар ногой по неподвижному мячу в ворота на точность (8 ударов) , число попаданий	Д	5	4	2
		Ю	6	5	3
4	Удар ногой по неподвижному мячу, на дальность, м	Д	15	10	6
		Ю	20	15	10
5	Бег 20 м с ведением мяча вокруг стоек, с	Д	20	23	26
		Ю	14	17	21

Критерии оценивания практических заданий

16–20 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий, отвечающих всем требованиям и нормативным показателям на данном этапе обучения; четкое выполнение всех задач.

11–15 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий с небольшими недочетами и погрешностями в исполнении и в соответствии с плановыми нормативами.

6–10 баллов выставляется за выполнение заданий с большим количеством недочетов и погрешностями, недостаточно высокое качество исполнения и в соответствии с плановыми нормативами

до 5 баллов выставляется низкое качество исполнения заданий, за комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости занятий и в соответствии с плановыми нормативами

Раздел 5. Атлетическая гимнастика

1 задание – подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;

2 задание – упражнение на поднимание туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек.

3 задание – сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание)

4 задание – прыжки через скакалку

5 задание – упражнения для развития мышечных групп с гантелями: индивидуальное практическое занятие:

– подъём рук с гантелями;

– приседания на одной ноге с гантелями;

– сведение рук с гантелями;

– тяга гантелей на наклонной скамье;

-выпады с гантелями.

6 задание – упражнения для развития мышечных групп на гимнастических матах:

– кувырок вперед;

– кувырок назад;

– стойка на лопатках;

– «велосипед».

№	Наименование показателя	Пол	Нормативы		
			5	4	3
1	Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки	Д	9	7	5
		Ю	9	7	5
2	Упражнение на поднимание туловища из положения лёжа (пресс) за 30 сек.	Д	35	30	20
		Ю	45	35	30
3	Сгибание и разгибание рук в положении лёжа (отжимание)	Д	11	9	7
		Ю	30	25	20
4	Прыжки через скакалку	Д	145	132	112
		Ю	132	128	120

Критерии оценивания практических заданий

16–20 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий, отвечающих всем требованиям на данном этапе обучения; четкое выполнение всех задач;

11–15 баллов выставляется за технически качественное, грамотное и своевременное выполнение заданий с небольшими недочетами и погрешностями в исполнении;

6–10 баллов выставляется за выполнение заданий с большим количеством недочетов и погрешностями. недостаточно высокое качество исполнения;

до 5 баллов выставляется низкое качество исполнения заданий, за комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярности занятий, а также плохой посещаемости занятий.

3.3. Реферат

Темы рефератов для основной, подготовительной и для студентов специальных медицинских групп (при условии полного освобождения от практических занятий на основании медицинского заключения):

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.

2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.

3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.

4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация студенческого туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол) , утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста Макс. – 4 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений
Степень раскрытия сущности проблемы Макс. – 24 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы
Обоснованность выбора источников Макс. – 4 баллов	– круг, полнота использования литературных источников по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.)
Соблюдение требований к оформлению Макс. – 4 баллов	– правильное оформление ссылок на используемую литературу; – грамотность и культура изложения; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – культура оформления: выделение абзацев
Грамотность Макс. – 4 баллов	– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

4.1. Вопросы к промежуточной аттестации (зачет)

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнения на оценку «удовлетворительно» и выше, тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Положительная оценка (зачет) выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, освобожденные от практических занятий по дисциплине, защищают реферативную работу по рекомендованной тематике. Обучающиеся, имеющие временное освобождение от практических занятий и выполнившие необходимые задания (реферативная работа) и требования, получают «зачет» по дисциплине за текущий семестр.

Примерные вопросы к зачету:

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
3. Педагогический контроль, его содержание.
4. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
5. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания и их негативное влияние на системы организма детского и взрослого человека.
6. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
7. Спортивная классификация, ее структура.
8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
9. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
10. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
12. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
13. Формы самостоятельных занятий.
14. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
15. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
17. Методические принципы физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Основы обучения движениям (техническая подготовка) .
20. Формы занятий физическими упражнениями.

21. Общая физическая подготовка (ОФП) . Цели и задачи ОФП.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
24. Интенсивность физических нагрузок.
25. Значение мышечной релаксации.
26. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
27. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
28. Понятие «производственная физическая культура» (ПФК) , ее цели и задачи.
29. Методические основы производственной физической культуры.
30. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
31. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
32. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
33. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Критерии оценивания степени сформированности компетенций на зачете при использовании балльно-рейтинговой системы

Оценка / баллы	Критерии оценки степени сформированности компетенций
«зачтено» от 16–32 баллов	«зачтено» ставится студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения; выполняет требования по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки.
«не зачтено» 15 и менее баллов	«не зачтено» ставится студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине, не выполняют требования по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки.

4.2. Критерии оценивания степени сформированности компетенций обучающихся по итогам обучения в результате зачета

Оценка / баллы	Критерии оценки степени сформированности компетенций
«зачтено» более 100 баллов	«зачтено» ставится, если студент продемонстрировал достаточные знания о роли физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; основы физической культуры и здорового образа жизни; овладел системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Студент регулярно посещал учебные занятия и приобрел существенные положительные сдвиги в физической подготовленности в зачетных упражнениях.
«не зачтено» 100 и менее баллов	«не зачтено» ставится, если обнаружено незнание обучающимся большей или наиболее важной части учебного материала; студент не овладел системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; не выполнял установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке; не посещал учебные занятия и не приобрел существенные положительные сдвиги в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

5. Образовательные технологии

Наиболее продуктивными в процессе формирования и развития данных компетенций являются активные индивидуальные и групповые формы обучения, проблемные методы, творческие дискуссии, метод профессиональной рефлексии – самоанализ, самооценка.

Наиболее приемлемыми для формирования данных компетенций являются следующие

образовательные технологии:

– технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности студентов, которая является базовой, необходимой для адаптации к современным условиям коммуникативной культуры;

– технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на модули/разделы, интегрированные в общий курс;

– информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) – расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы учащихся и повышению их познавательной активности. В рамках ИКТ выделяются 2 вида технологий:

– технология использования компьютерных программ – позволяет эффективно дополнить процесс обучения на всех уровнях. Мультимедийные программы предназначены как для аудиторной, так и внеаудиторной самостоятельной работы студента;

– интернет-технологии – представляют широкие возможности для поиска информации, разработки международных научных проектов, ведения научных исследований;

– технология индивидуализации обучения – помогает реализовывать личностно-ориентированный дифференцированный подход, учитывая индивидуальные особенности и потребности учащихся;

– технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление познавательной и творческой деятельности студентов с учетом их индивидуальных особенностей, способностей, возможностей и интересов;

– технология тестирования – используется для контроля уровня усвоения знаний в рамках модуля на определенном этапе обучения;

– технология обучения в сотрудничестве – реализует идею взаимного обучения, осуществляя как индивидуальную, так и коллективную ответственность за решение учебных задач.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва : Юрайт, 2022. – 160 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/493629>.

2. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской и др. – Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. – 380 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>.

Дополнительная литература

1. Веселов, Р. Ю. Физическая культура : методические указания / Р. Ю. Веселов. – Тверь : Тверская ГСХА, 2019. – 34 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/134153> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. – Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. – 136 с. – ISBN 978-5-906958-85-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Пожидаев, В. П. Физическая культура : методические рекомендации / В. П. Пожидаев. – Тверь : Тверская ГСХА, 2019. – 26 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/134200> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. – Воронеж : ВГИФК, 2019. – 70 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная

система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> (дата обращения: 17.05.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

**ЛИСТ
согласования фонда оценочных средств**

Направление подготовки: 52.03.01 Хореографическое искусство

Направленность (профиль): Педагогика балета

Дисциплина: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

Учебный год: 2023–2024

Форма обучения: очная

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин, протокол № 8 от 28 марта 2023 г.

Ответственный исполнитель
заведующий кафедрой ГСЭД



Фомин Э. В.

03.04.2023

Исполнитель:
старший преподаватель
кафедры ГСЭД



Алексеев Н. Г.

03.04.2023

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой народного
художественного творчества



Васильева Р. М.

03.04.2023

Декан факультета культуры



Илларионова Л. В.

03.04.2023

Заведующая научной библиотекой



Илларионова О. В.

03.04.2023

Представитель УМО



Федорова Н. К.

03.04.2023