

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета
Дата подписания: 21.10.2023 17:08:00
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР Пятигорского
института (филиал) СКФУ
М.В. Мартыненко

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки	<u>40.03.01 Юриспруденция</u>	
Направленность (профиль)	<u>Гражданско-правовой</u>	
Год начала обучения	<u>2023</u>	
Форма обучения	очная	очно-заочная
Реализуется в 1-6 семестрах	1,2,3,4,5,6	1,2,3,4,5,6

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

Введение

1. Назначение: данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров с высшим образованием по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

2. Фонд оценочных средств является приложением к программе дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт».

3. Разработчик: доцент кафедры физической культуры Гзирьян Рубен Вячеславович.

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Представитель организации-работодателя _____

Председатель: Гзирьян Р.В., и.о. зав. кафедрой физической культуры;

Члены комиссии: Ярошенко Е.В., доцент кафедры физической культуры;
Ващенко О.Е., ст. преподаватель кафедры физической культуры.

Экспертное заключение: ФОС соответствует ФГОС ВО и образовательной программе по направлению подготовки: 40.03.01 Юриспруденция.

« _____ » _____ 2023 г.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворит ельно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворител ьно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция: УК-7				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 выбирает здоровьесбер егающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессионал ьной деятельности с учетом физиологичес ких особенностей организма и условий жизнедеятель ности	Не способен определить место физической культуры в общекультурной системе социума. Не владеет методами организации физкультурно- спортивной деятельности. Не способен раскрыть оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Не в полной мере использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Помогает организовать физкультурно- спортивную деятельность. Способен раскрыть оздоровительны й эффект физических упражнений на организм человека. Недостаточно использует на практике комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные , двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурн ой системе социума. Способен самостоятель но организовать физкультурно -спортивную деятельность. Раскрывает оздоровитель ный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональ ные, двигательные возможности и адаптационны е ресурсы организма человека.	Определяет место физической культуры в общекультурной системе социума. Проявляет творческие способности в организации физкультурно- спортивной деятельности. Использует на практике оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Создает и применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные ресурсы организма человека.
Документ подписан Электронной подписью Индикатор: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50066900643E Печать: Шебзухова Татьяна Александровна Сформирован: с 19.08.2022 по 19.08.2022	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	Дан недостаточно полный и	Дан недостаточно полный и	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных
	Студент не демонстрирует	недостаточно развернутый	Дан полный,	

	индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности и компетенций
ИД-2	В рамках планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и	В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы физической культуры для	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после

обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	умственной нагрузки. Не способен составить комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; не контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; не определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики без учета характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и	восстановления организма после физической и умственной нагрузки. Составляет комплексы производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; частично контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ	физической и умственной нагрузки. Проявляет творческие способности при составлении комплексов производственной гимнастики с учетом характера производственного труда и обеспечения работоспособности; контролирует уровень и интенсивность нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой; определяет оптимальный уровень физической и умственной нагрузки для увеличения работоспособности Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023				

		причинно-следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности компетентности	четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	ть, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности и компетенций
ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Не применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Не проводит самоконтроль, и не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Не определяет оптимальный	Частично применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль, но не анализирует полученные результаты состояния своего здоровья.	Может применять методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты	Применяет методы и средства самоконтроля для реализации производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Определяет

Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 2C5000043E9AB8B932205E7BA500000000043E
 Владелец: Бзухова Татьяна Владимировна
 Действителен до 19.03.2020

	уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД и не может анализировать и делать выводы. Не использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует индикаторы достижения формирования компетенций. Компетентность отсутствует	Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД, но не может анализировать и делать выводы. Не в полной мере использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-	состояния своего здоровья. Может определять оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные	оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Максимально использует технологии регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и в профессиональной деятельности; методики оценки функциональной подготовленности и физического развития; технологии определения уровня физической подготовленности посредством функциональных проб и физиологических индексов здоровья. Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен
Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023				

		следственные связи. Обучающийся может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент демонстрирует крайне низкий уровень сформированности	связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные обучающимся с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Студент демонстрирует средний достаточный уровень сформированности компетенций	литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа. Студент демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций
--	--	--	--	---

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	Вид контроля, аттестации	Время на выполнение задания
1 семестр					
1.		Укажите пять средств физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе: а) занятия в группах здоровья; б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеаудиторное время; с) самостоятельные досуговые мероприятия; д) учебно-практические занятия; е) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства; ф) самостоятельные занятия физической культурой; г) массаж	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
2.		Умственная усталость – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
3.		Работоспособность – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
4.		Что относится к «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов: а) утренняя гигиеническая гимнастика; б) физкультурная пауза; с) микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений (физкультминуты); д) самостоятельные занятия по видам спорта	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

Сертификат:	2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

5.		С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после: а) после каждых 4-х часов занятий; б) после каждых 2-х часов самоподготовки; с) после каждых 3-х часов занятий	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
6.		К основным физическим качествам относятся...: а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость; б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов; с) бег, прыжки, метания, ходьба	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
7.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; с) гимнастика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
8.		Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей: а) длительный бег до 25-30 мин; б) прыжки со скакалкой; с) подтягивание в висе			
9.		Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...: а) подвижных и спортивных игр; б) скоростно-силовых упражнений; с) прыжков вверх с места	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
10.		Какие упражнения считаются развивающими силу: а) подтягивания, отжимания;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000185

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		б) наклоны; с) подвижные игры			
11.		Какие упражнения развивают быстроту...: а) бег на длинные дистанции; б) отжимания; с) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
12.		Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе? а) прогулка в горах; б) ритмическая гимнастика; с) аквааэробика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
2 семестр					
13.		Что такое ритмическая гимнастика? а) разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются силовые упражнения и нагрузки; б) активные танцы; с) разновидность гимнастики, основным содержанием которой является обще развивающие упражнения и танцевальные элементы	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
14.		Шейпинг – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
15.		Атлетическая гимнастика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
16.		Степ-аэробика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
17.		Слайд-аэробика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
 Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

18.		Физическая нагрузка – это _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
19.		Если интенсивность работы при воспитании выносливости выше критической (75-85% от максимальной), а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то повторная работа возобновляется тогда, когда ЧСС снижается до _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
20.		Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановления работоспособности до исходного уровня, называют _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
21.		Пульс в покое здорового человека равен _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
22.		Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет равна _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
23.		Гарвардский степ-тест дает возможность оценить, насколько быстро _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
24.		Техника подтягивания на высокой гимнастической перекладине из виса: а) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями к себе) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках; б) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на ширине плеч и делает вис на прямых руках, при этом ноги не должны касаться пола; в) испытуемый по команде хватом сверху (ладонями вперед) берется за перекладину на _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000(0043E9AB8B952205E7BA50006000)

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		на тренировках			
30.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; в) современное пятиборье; г) легкая атлетика	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
31.		Лучшие условия для развития ловкости создаются во время: а) подвижных и спортивных игр; б) прыжков в высоту; в) бега с максимальной скоростью; г) занятий легкой атлетикой	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
32.		Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) вылет; б) спад; в) соскок; г) спрыгивание	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
33.		Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? а) да, по указанию тренера; б) нет; в) да, по указанию судьи; г) да, но только в начале каждой партии	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
34.		Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии? а) максимум 3; б) максимум 8; в) максимум 6; г) максимум 9	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000000435

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

35.		Производственной физической культурой называется: а) система методически обоснованных физических упражнений; б) пассивный отдых в рабочее время; с) подготовка к трудовой деятельности; д) активный отдых в рабочее время	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
36.		Основа производственной физической культуры – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
4 семестр					
37.		Производственная физическая культура проявляется в форме: а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры; б) рабочего утомления в течение рабочего времени; с) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях; д) эмоционального подъема на рабочем месте	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
38.		Производственная гимнастика – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
39.		Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
40.		Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
41.		К функциям спорта относятся _____	УК -7	Текущая аттестация	5 минут
42.		Работоспособность студента связана с: а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса;	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000000435

Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		b) их типологическими особенностями; с) выносливостью организма; d) видами учебно-трудовой деятельности			
43.		Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления: а) фаза восстановления работоспособности; b) фаза «второго дыхания»; с) фаза временного снижения работоспособности; d) все ответы верны	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
44.		Вводная гимнастика содержит _____ общеразвивающих и специальных упражнений	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
45.		Физкультурная пауза включает _____ упражнений, в течение 5-10 мин	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
46.		Физкультурная минутка содержит не более _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
47.		Выносливость – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
48.		Какими методами лучше развивать выносливость: _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
5 семестр					
49.		На какие виды разделяют выносливость: а) главную, второстепенную; b) общую, специальную; с) поточную и переменную	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
50.		Гибкость – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута
51.		Ловкость – это _____	УК -7	Текущая аттестация	1 минута

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		а) самонаблюдение; б) самоконтроль; с) самочувствие; д) все вышеперечисленное			
63.		В состоянии покоя пульс можно подсчитывать: а) за минуту; б) 45 секунд; с) 20 секунд; д) 10 сек	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
64.		Ошибками в волейболе считаются... а) «три удара касания»; б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»; с) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча; д) мяч соприкоснулся с любой частью тела	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
65.		Игра в баскетболе начинается... а) со времени, указанного в расписании игр; б) с начала разминки; с) с приветствия команд; д) спорным броском в центральном круге	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
66.		Игра в баскетболе заканчивается... а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени; б) уходом команд с площадки; в) в момент подписания протокола старшим судьей; г) мяч вышел за пределы площадки	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
67.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000006135 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		площадке			
68.		Кросс – это _____	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
69.		Дополнительные средства повышения работоспособности – это...: а) тренажеры; б) компьютеры; с) учебники; d) производственная практика	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
70.		Формами производственной гимнастики являются: а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка; б) упражнения на снарядах; с) игра в настольный теннис; d) подвижные игры	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
71.		В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится _____	УК -7	Промежуточная аттестация	1 минута
72.		Установите соответствие: 1) Гимнастика 2) Легкая атлетика 3) Лыжи 4) Спортивные игры а) спуски; б) лазание; с) бросок мяча; d) бег	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
73.		Установите соответствие: 1. Прыжок в длину с места 2. Подтягивание на высокой перекладине	УК -7	Промежуточная аттестация	4 минуты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		3. 6-минутный бег 4. Челночный бег a) силовые; b) скоростно-силовые; c) выносливость; d) координационные			
74.		Установите соответствие: 1. Быстрота 2. Сила 3. Ловкость 4. Выносливость 5. Гибкость a) бег 1000м, 2000м; b) челночный бег 3х10м; c) бег 60м, 100м; d) наклон вперед, стоя на скамейке; e) подтягивание из виса	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
75.		Укажите правильную последовательность в разновидностях гимнастики: 1) Основная гимнастика 2) Гигиеническая гимнастика 3) Спортивная гимнастика 4) Художественная гимнастика 5) Лечебная гимнастика a) обеспечивает наравне с общим физическим воспитанием воспитание эстетическое b) способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, улучшает физическое	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060034

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		развитие и повышает работоспособность человека с) содействуют восстановлению здоровья и трудоспособности людей д) направлена на укрепление здоровья, на общее развитие и закаливание организма и повышение работоспособности человека е) обеспечивает физическое развитие занимающихся в сочетании с достижениями высокого спортивного мастерства в выполнении сложных гимнастических упражнений			
76.		Установите соответствие: 1. Физическое воспитание 2. Физическая подготовка 3. Физическое развитие а) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей; б) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний; с) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными умениями	УК -7	Промежуточная аттестация	5 минут
77.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006002004 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	Установите соответствие: 1. Сознательность и активность 2. Наглядность	УК -7	Промежуточная аттестация	6 минут

		3. Доступность 4. Систематичность 5. Динамичность а) создает правильное представление, образ двигательного задания или отдельного элемента; б) обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся; в) формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями; г) заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих; е) обеспечивает регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха			
--	--	--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

2. Описание шкалы оценивания

Рейтинговая оценка знаний студента не предусмотрена по дисциплине.

3. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если: студент знает правила спортивных игр в последней редакции; выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «отлично»; умеет самостоятельно составить и провести комплекс общеразвивающих упражнений; умеет проводить самоконтроль, анализировать полученные результаты и вносить коррективы в индивидуальную программу физического самосовершенствования; участвует в спортивных соревнованиях различного уровня и организует судейство в них; если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если: он знает правила спортивных игр, но не всегда применяет их на практике; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «хорошо»; недостаточно использует на практике методы физического совершенствования; участвует в спортивных соревнованиях вузовского уровня; если он знает научно-биологические основы физической культуры и здорового образа жизни, может применять методико-практические навыки на практике, но допускает небольшие ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: он недостаточно знает правила спортивных игр и слабо демонстрирует их на практике; проявляет недостаточные способности и желание заниматься физической культурой и спортом; выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы на оценку «удовлетворительно»; не принимает участия в спортивных соревнованиях; если студент испытывает незначительные трудности в изучении теории физической культуры и здорового образа жизни, допускает ошибки в применении методико-практических навыков на практике.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он посещает практические занятия менее 50% от общего количества; если отсутствуют способности заниматься физической культурой и знания о необходимости заниматься физической культурой; если студент не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности по разделам пройденной программы; если у студента отсутствуют способности усваивать теорию физической культуры и применять методико-практические навыки на практике.

Оценка зачтено выставляется студенту, если он выполняет тесты спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку; если ответы вопросы и тесты по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответах, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если он не выполняет тесты для оценки спортивно-технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы; если он не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на более, чем 70% тестов по темам дисциплины.

