

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 17:04:00
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>Государственно-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 (и), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий)			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 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 здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	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 оздоровительный 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 общекультурной системе социума. Способен самостоятельно организовать физкультурно-спортивную деятельность. Раскрывает оздоровительный эффект физических упражнений на организм человека. Применяет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные, двигательные возможности и адаптационные 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.
Сертификат: 2C0000043E9AB8B532205E7BA50066B00643E Владелец: Шебзухова Татьяна Юрьевна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2025	Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины. Студент не демонстрирует	Дан недостаточно полный и развернутый	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных

	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 профессиональной деятельности не применяет средства и методы физической культуры для восстановления организма после физической и	В рамках профессиональной деятельности частично применяет средства и методы физической культуры для восстановления	В рамках профессиональной деятельности может применять средства и методы физической культуры для	В рамках профессиональной деятельности применяет средства и методы физической культуры для

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 производственной физической культуры и основ здорового образа жизни. Полноценно проводит самоконтроль и анализирует полученные результаты состояния своего здоровья. Определяет

Документ подписан ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 2C5000043E9AB8B93220BE7BA300000000043E
 Владелец: Бзухова Татьяна Олеговна
 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
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
2.		Умственная усталость – это _____	УК -7
3.		Работоспособность – это _____	УК -7
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
5.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	С учетом динамики работоспособности студентов в течение учебного дня физкультурная пауза продолжительностью 10 мин. рекомендуется после:	УК -7

Сертификат:	2C0000043E9AB8B952205E7BA50006
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		а) после каждых 4-х часов занятий; б) после каждых 2-х часов самоподготовки; с) после каждых 3-х часов занятий	
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
7.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) современное пятиборье; с) гимнастика	УК -7
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
10.		Какие упражнения считаются развивающими силу: а) подтягивания, отжимания; б) наклоны; с) подвижные игры	УК -7
11.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600000605E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Какие упражнения развивают быстроту...: а) бег на длинные дистанции;	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		б) отжимания; с) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью	
12.		Какие системы физических упражнений не относятся к современной спортивной оздоровительной системе? а) прогулка в горах; б) ритмическая гимнастика; с) аквааэробика	УК -7
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
14.		Шейпинг – это _____	УК -7
15.		Атлетическая гимнастика – это _____	УК -7
16.		Степ-аэробика – это _____	УК -7
17.		Слайд-аэробика – это _____	УК -7
18.		Физическая нагрузка – это _____	УК -7
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебаухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		б) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, не сгибая ног в коленных суставах, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз; с) испытуемый по команде садится на пол или скамью, упираясь ногами в стенку, после этого, начинает выполнять наклон туловища вперед-вниз до отказа	
26.		Процедура тестирования для оценки ловкости: а) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, касается линии рукой и возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты; б) испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты; в) испытуемый по команде «На старт»	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, бежит в третий раз 10 м и финиширует	
27.		В спорте выделяют: а) инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений. б) олимпийский, дворовый, любительский; с) любительский, профессиональный, массовый	УК -7
28.		Спорт – это _____	УК -7
29.		Отличительным признаком физической культуры является: а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений; б) использование природных сил для восстановления организма; с) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках	УК -7
30.		Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; с) современное пятиборье; d) легкая атлетика	УК -7
31.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600A00185 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Лучшие условия для развития ловкости создаются во время: а) подвижных и спортивных игр;	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		б) прыжков в высоту; с) бега с максимальной скоростью; д) занятий легкой атлетикой	
32.		Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: а) вылет; б) спад; с) соскок; д) спрыгивание	УК -7
33.		Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? а) да, по указанию тренера; б) нет; с) да, по указанию судьи; д) да, но только в начале каждой партии	УК -7
34.		Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии? а) максимум 3; б) максимум 8; с) максимум 6; д) максимум 9	УК -7
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
36.		Основа производственной физической культуры – это _____	УК -7
37.		Производственная физическая культура	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		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	
38.		Производственная гимнастика – это _____	УК -7
39.		Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы _____	УК -7
40.		Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются _____	УК -7
41.		К функциям спорта относятся _____	УК -7
42.		Работоспособность студента связана с: а) с факторами, определяющими организацию учебного процесса; б) их типологическими особенностями; с) выносливостью организма; д) видами учебно-трудовой деятельности	УК -7
43.		Какая фаза следует после выполнения физической нагрузки вслед за наступлением утомления: а) фаза восстановления работоспособности; б) фаза «второго дыхания»; с) фаза временного снижения работоспособности; д) все ответы верны	УК -7
44.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600D0043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023	Вводная гимнастика содержит _____	УК -7

		общеразвивающих и специальных упражнений	
45.		Физкультурная пауза включает _____ упражнений, в течение 5-10 мин	УК -7
46.		Физкультурная минутка содержит не более _____	УК -7
47.		Выносливость – это _____	УК -7
48.		Какими методами лучше развивать выносливость: _____	УК -7
49.		На какие виды разделяют выносливость: а) главную, второстепенную; б) общую, специальную; с) поточную и переменную	УК -7
50.		Гибкость – это _____	УК -7
51.		Ловкость – это _____	УК -7
52.		Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»: а) метод линейный; б) метод поточный; с) метод круговой тренировки	УК -7
53.		Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц: а) гибкость; б) выносливость; с) сила	УК -7
54.		Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела: а) гибкость; б) сила; с) ловкость	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060008043E

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		д) время восстановления ЧСС до исходного уровня после стандартной нагрузки; е) время бега на среднюю дистанцию	
61.		Как оценивают уровень ОФП по следующим показателям: а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность; б) быстрота, ловкость, гибкость; в) сила, быстрота, стройность	УК -7
62.		Регулярные наблюдения за физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются: а) самонаблюдение; б) самоконтроль; с) самочувствие; д) все вышеперечисленное	УК -7
63.		В состоянии покоя пульс можно подсчитывать: а) за минуту; б) 45 секунд; с) 20 секунд; д) 10 сек	УК -7
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
65.		Игра в баскетболе начинается....	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000111435
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		а) со времени, указанного в расписании игр; б) с начала разминки; с) с приветствия команд; д) спорным броском в центральном круге	
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
67.		Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке	УК -7
68.		Кросс – это _____	УК -7
69.		Дополнительные средства повышения работоспособности – это...: а) тренажеры; б) компьютеры; с) учебники; д) производственная практика	УК -7
70.		Формами производственной гимнастики являются: а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка; б) упражнения на снарядах; с) игра в настольный теннис; д) подвижные игры	УК -7
71.	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится _____	УК -7
72.	Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA50006000043E Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	Установите соответствие:	УК -7

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

75.		Укажите правильную последовательность в разновидностях гимнастики: 1) Основная гимнастика 2) Гигиеническая гимнастика 3) Спортивная гимнастика 4) Художественная гимнастика 5) Лечебная гимнастика а) обеспечивает наравне с общим физическим воспитанием воспитание эстетическое б) способствует укреплению здоровья, закаливанию организма, улучшает физическое развитие и повышает работоспособность человека в) содействуют восстановлению здоровья и трудоспособности людей г) направлена на укрепление здоровья, на общее развитие и закаливание организма и повышение работоспособности человека д) обеспечивает физическое развитие занимающихся в сочетании с достижениями высокого спортивного мастерства в выполнении сложных гимнастических упражнений	УК -7
76.		Установите соответствие: 1. Физическое воспитание 2. Физическая подготовка 3. Физическое развитие а) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA5000600

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		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	
77.		Установите соответствие: 1. Сознательность и активность 2. Наглядность 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; с) формирует осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями; д) заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих; е) обеспечивает регулярность занятий;	УК -7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C0000043E9AB8B952205E7BA500060000043E
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 19.08.2022 по 19.08.2023

		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.

