

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОВРЕМЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубаилова
«08» декабря 2025 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**по учебной дисциплине Б1.О.05
«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

**Направленность (профиль) программы бакалавриата:
«Русский язык» и «Литература»**

Квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения
очная

Дербент
2025

Организация-разработчик: Частное учреждение высшего образования
«Современный гуманитарно-педагогический университет» (ЧУ ВО «СГПУ»)

Разработчик:

ст. преп. кафедры ГД Даниелян Г.Ю.
(занимаемая должность) (степ., фамилия, инициалы)

Одобрено на заседании кафедры

гуманитарных дисциплин

Протокол № 01 от 05.12.2025 г.

Зав. кафедрой канд. филол. наук, доцент Ашимова А.Ф.

АННОТАЦИЯ

Оценочные материалы составлены на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Оценочные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) программы бакалавриата: «Русский язык» и «Литература».

Оценочные материалы состоят из:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
3. 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. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С оценочными материалами можно ознакомиться на сайте ЧУ ВО «Современный гуманитарно-педагогический университет» www.sgpu-vuz.ru

Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

УК-7.1 - Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2 - Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

УК-7.3 - Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования

№	Разделы	Контролируемые компетенции (или их индикаторы)	Оценочные средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Реферат Тестовые задания
2	Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Комплекс позитонических упражнений
3	ОФП. Методы оценки и развития гибкости Методика развития силы и силовой выносливости.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Практические задания Эссе
4	Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Реферат Тестовые задания
5	Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Комплекс позитонических упражнений
6	Оздоровительная аэробика Индивидуальные программы физического	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	Практические задания Эссе

самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья		
----------------------------------------------------------------	--	--

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

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	<p>Уровень знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры; - ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. <p>Уровень умений</p> <ul style="list-style-type: none"> - отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности; - использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. <p>Уровень навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний; - технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения; - средствами и методами укрепления здоровья, физического совершенствования 	<p>Реферат</p> <p>Тестовые задания</p> <p>Комплекс позитивных упражнений</p> <p>Практические задания</p> <p>Эссе</p>

Описание шкалы оценивания

На зачет

№	Оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

3. 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.

Примерная тематика рефератов

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
- Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
26. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
27. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
28. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
29. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
30. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
31. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
32. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
33. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
34. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
35. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
36. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
37. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
38. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.

Задания для практических занятий

Средства ОФП (общефизической подготовки)

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ отдельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).

Упражнения для развития силы и гибкости.

Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные

движения руками с гантелями и другими отягощениями.

Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед;

выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под

метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения.

Тестирование. Оценка силовых качеств.

ОФП. Методы оценки и развития гибкости Методика развития силы и силовой выносливости.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднятие и

опускание туловища из положения лежа на спине на коврик, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом

конце. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.

Упражнения для развития силы мышц спины. Из положения лежа на животе серия прогибаний, поднимая одновременно ноги и плечи. Поднятие туловища из положения лежа на животе, лежа на

бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднятие точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы.

Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибаемая нога (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей

и слегка согнутыми коленями (для юношей). Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями

и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью.

Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.
Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.

Легкая атлетика.

Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.

Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки

Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).

Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад.

Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посылы таза вперед.

Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.

Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.

Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).

Бег на длинные дистанции.

Основы методики занятий бегом, ходьбой.

Игры.

Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

Основы методики самомассажа.

Спортивные игры: элементы волейбола, баскетбола, гандбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и шуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие.

Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.

Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые. Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа

Оздоровительная аэробика

Индивидуальные программы физического самосовершенствования

Методы контроля состояния здоровья

Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады,

приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.

Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.

Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.

Методы контроля состояния здоровья.

Комплекс позитонических упражнений

Использование "малых форм" физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

1. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

В цикле исследований (М.Л.Виленский, В.П.Русанов) проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в такие периоды учебного труда студентов, когда наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в конце недели (пятница, суббота) на протяжении всего учебного года.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня характеризуется тремя периодами: вработывание, стабилизация и снижение в результате наступившего утомления.

Полученные материалы свидетельствуют о том, что проведение занятий физическими упражнениями с небольшими нагрузками в период вработывания (в начале учебного дня) обеспечивает кратковременное (на 1,5-2 часа) повышение работоспособности и поддерживает ее на повышенном уровне в последующие 4-6 часов учебного труда. Далее во время самоподготовки, к 18- 20 часам, уровень работоспособности постепенно снижается до исходного. В течение учебной недели положительный эффект от занятий с такими нагрузками в целом незначительный.

Занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. В течение учебной недели положительное воздействие таких занятий сохраняется на протяжении последующих 2-3 дней, после чего оно постепенно затухает.

Использование в занятиях нагрузок большой интенсивности в непосредственном периоде последствия (до 1 часа) незначительно повышает уровень умственной работоспособности. В последующие часы учебного труда она снижается до 70-90%. Лишь спустя 8-10 часов ее уровень возвращается к исходному. Негативное отдаленное последствие таких нагрузок сохраняется на протяжении 3-4 дней учебной недели. Лишь в конце ее наблюдается восстановление работоспособности.

Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в зачетный и экзаменационный период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов:

1-й вариант - занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов.

Продолжительность - 90 мин. Содержание - плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности;

2-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. со следующей структурой:

упражнения на внимание - 5 мин., общеразвивающие - 10 мин., подвижные и спортивные игры - 25 мин., дыхательные упражнения - 5 мин.;

3-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры, которые избираются самими студентами.

Занятия дополняются ежедневной УГГ, а после 55-60 мин. учебного труда - физкультурной паузой до 5-10 мин.;

4-й вариант - ежедневные занятия по 60-70 мин. умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, мини-футбол, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений;

5-й вариант - отличается комплексной организацией ЗОЖ студентов в экзаменационный период. Его содержание охватывает четкую регуляцию сна, питания, самоподготовки, пребывания на свежем воздухе не менее 2

» часов в день. Физическая активность определяется выполнением 15-20- минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2 ч. умственного труда, прогулками на свежем воздухе по 45-60 мин, после 3,5-4,5 часов учебного труда в первой половине дня и после 3,5-4 часов умственных занятий - во второй. По желанию студентов вторая прогулка может заменяться играми с мячом.

Применяемые во всех вариантах спортивные и подвижные игры не должны носить высокоинтенсивного соревновательного характера.

При проведении исследований наблюдались три группы студентов: 1-я группа имела произвольный режим организации жизнедеятельности, где отсутствовал элемент физической активности; у 2-й группы была нормализована физическая активность при неупорядоченном сне, питании, самоподготовке, пребывании на воздухе; 3-я группа в течение сессии сохраняла комплексно упорядоченный образ жизни. Полученные во время весенней сессии данные об изменении умственной работоспособности приведены в табл. 9.3.

Из таблицы видно, что градиент снижения работоспособности под влиянием экзаменов существенно меньше в 3-й группе. Это свидетельствует о том, что только при комплексно упорядоченном образе жизни нормализуется процесс восстановления работоспособности в течение дня и недели. Если же ДА оптимально организована, но не связана с общей структурой жизнедеятельности, полноценное оздоровление условий жизни студентов в период экзаменов не обеспечивается.

При проведении учебно-тренировочных занятий в период экзаменов следует снижать их интенсивность до 60-70% от обычного уровня.

Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее. Направленность этих занятий можно характеризовать как профилактическую, а для занимающихся спортом - как поддерживающую уровень тренированности.

Тестовые задания

1. Вид спорта, известный как "Королева спорта":

- а) Легкая атлетика
- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1924 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

- а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;

- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Правильные ответы

1 – а; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – б; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – г; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – в; 30 – г.

Вопросы к зачету

1. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.
3. Оздоровительная аэробика. Теория и методика.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
5. Физическая культура для работников интеллектуального труда.
6. Методика развития силы. Методы оценки и развития силовых способностей
7. Методы развития выносливости.
8. Определение уровня выносливости.
9. Методы развития гибкости. Оценка качества гибкости. Стретчинг.
10. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.
11. Дыхательная гимнастика, ее использование.
12. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
13. Методы коррекции состояния зрительного анализатора
14. Основы оценки функциональных возможностей организма (УФС, МПК, ИМТ и др.)
15. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения
16. Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки
17. Игровые виды спорта, основы техники (баскетбол, волейбол)
18. Индивидуальные программы физического самосовершенствования
19. Легкая атлетика. Техника ходьбы, бега. Методика оздоровительных занятий.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: «зачтено», «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала,

предусмотренного рабочей программой по данной дисциплине.

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется 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.
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	Оценка «не зачтено» выставляется 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.