

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный аграрный университет»

СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой
физического воспитания

 А.А. Кокшаров

« 31 » августа 2023г..

УТВЕРЖДЕНО
Декан биолого-технологического
факультета

 А.И. Афанасьева

« 31 » августа 2023г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

по учебной дисциплине
(модулю)

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)**

(наименование)

Направление подготовки

35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Направленность (профиль)

Технология производства и переработки продукции животноводства и растениеводства

Квалификация (степень)– бакалавр

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Форма обучения – очная, заочная

Барнаул 2023

Фонд оценочных средств составлен на основе рабочей программы дисциплины
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Спортивное совершенствование)

Рассмотрен на заседании кафедры, протокол № 1 от « 30 » августа 2023г.

Зав. кафедрой физического
воспитания к.п.н., доцент

А.А. Кокшаров

Одобен на заседании методической комиссии биолого-технологического факультета, протокол № 9 от « 31 » августа 2023г.

Председатель методической
комиссии к.б.н., доцент

Л.А. Бондырева

Составитель:
ст. преподаватель

Н.М. Простихина

Содержание

1.Соответствие этапов освоения компетенции планируемым результатам обучения и критерии их оценивания	4
2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю).....	12
3. Виды оценочных средств	12
4. Итоговый тест для оценки сформированности компетенции	17

1.Соответствие этапов освоения компетенции, планируемым результатам обучения и критерии их оценивания (заполняется по каждой компетенции)

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескриптор	Критерии оценивания результатов обучения				Вид оценочного средства
		Отлично (высокий уровень)	Хорошо (продвинутый уровень)	Удовлетворительно (пороговый уровень)	Не удовлетворительно (ниже порогового уровня)	
		Зачтено			Не зачтено	
Содержание компетенции (код компетенции)						
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности						
ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	Системные знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	В целом успешные, но несистематические знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	Фрагментарные знания влияния оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	Не знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на сохранение и укрепление здоровья	Контрольные нормативы, зачет/устный опрос, контрольная работа, зачет
	Умеет анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста	Системные умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста	В целом успешные, но несистематические умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом	Фрагментарные умения анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом	Не умеет анализировать влияние средств физической культуры на организм человека с учетом пола и возраста	

за жизни			том пола и возраста	пола и возраста		
	Владеет навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	Системные владения навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности	Владение всеми навыками самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, но некоторые с недочетами	Владение основными навыками самостоятельно, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности с негрубыми ошибками, не в полном объеме	Не продемонстрированы основные навыки самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности, имели место грубые ошибки	
	Знает значение физической культуры для психофизического развития человека	Системные знания значения физической культуры для психофизического развития человека	В целом успешные, но несистематические знания значения физической культуры для психофизического развития человека	Фрагментарные знания значения физической культуры для психофизического развития человека	Не знает значение физической культуры для психофизического развития человека	
	Знает средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой	Системные знания средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границ интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой	В целом успешные, но несистематические знания средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границ интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях	Фрагментарные знания средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границ интенсивности нагрузок при самостоятельных	Не знает средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической куль-	

			физической культу- рой	занятиях физи- ческой культу- рой	турой	
	Умеет оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой	Системные умения оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой	В целом успешные, но несистематиче-ские умения оказы-вать первую помощь при травмах на заня-тиях физической культурой	Фрагментарные умения оказы-вать первую по-мощь при трав-мах на занятиях физической физической культурой	Не умеет оказы-вать первую по-мощь при травмах на занятиях физи-ческой культурой	
	Умеет использовать ценностные ориента-ции физической куль-туры личности для успешной социально-культурной и профес-сиональной деятельно-сти	Системные умения использовать цен-ностные ориентации физической культу-ры личности для успешной социаль-но-культурной и профессиональной деятельности	В целом успешные, но несистематиче-ские умения исполь-зовать ценностные ориентации физиче-ской культуры лич-ности для успешной социально-культурной и про-фессиональной дея-тельности	Фрагментарные умения исполь-зовать ценност-ные ориентации физической культуры лично-сти для успеш-ной социально-культурной и профессиональ-ной деятельно-сти	Не умеет исполь-зовать ценност-ные ориентации физической куль-туры личности для успешной со-циально-культурной и профессиональ-ной деятельности	
ИД-2 _{ук} - 7Использует основы физи-ческой куль-туры для осо-знанного вы-бора здоро-вьесберега-ющих техно-логий с уче-	Знает профилактику профессиональных за-болеваний и вредных привычек	Системные знания профилактики про-фессиональных за-болеваний и вредных привычек	В целом успешные, но несистематиче-ские знания профи-лактики профес-сиональных заболева-ний и вредных при-вычек	Фрагментарные знания профи-лактики профес-сиональных за-болеваний и вредных привы-чек	Не знает профи-лактику профес-сиональных забо-леваний и вред-ных привычек	Контроль-ные норма-тивы, зачет/ устный опрос, кон-трольная ра-бота, зачет
	Умеет разрабатывать индивидуальные оздо-ровительные програм-	Системные умения разработки индиви-дуальных оздорови-	В целом успешные, но несистематиче-ские умения разра-	Фрагментарные умения разра-ботки индивиду-	Не умеет разраба-тывать индивиду-альные оздорови-	

том внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	мы	тельных программ	ботки индивидуальных оздоровительных программ	альных оздоровительных программ	тельные программы	
	Владеет навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры	Системные владения навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры	Владение всеми навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры, но некоторые с недочетами	Владение основными навыками профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры с негрубыми ошибками, не в полном объеме	Не продемонстрированы основные навыки профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры, имели место грубые ошибки	
	Знает правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	Системные знания правил самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	В целом успешные, но несистематические знания правил самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	Фрагментарные знания правил самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	Не знает правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой	
	Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Системные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	В целом успешные, но несистематические знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Фрагментарные знания правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Не знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	

	Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Системные умения осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	В целом успешные, но несистематические умения осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Фрагментарные умения осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Не умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	
	Умеет творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Системные умения творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В целом успешные, но несистематические умения творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Фрагментарные умения творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Не умеет творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
ИД-З _{УК-7} Определяет индивидуальный уровень собственного физического развития и физической	Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности	Системные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздоровительной направленности	В целом успешные, но несистематические знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздо-	Фрагментарные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дис-	Не знает принципы составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): оздо-	Контрольные нормативы, зачет/устный опрос, контрольная работа, зачет

подготовленности		ности	ровительной направленности	циплины): оздоровительной направленности	ровительной направленности	
	Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности	Системные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности	В целом успешные, но несистематические знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности	Фрагментарные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности	Не знает принципов составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): общефизической направленности	
	Знает составление индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)	Системные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)	В целом успешные, но несистематические знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)	Фрагментарные знания составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррек-	Не знает принципы составления индивидуальных комплексов физических упражнений (в соответствии с видом элективной дисциплины): коррекционные (направленное развитие определенных мышечных групп, улучшение осанки, коррекция массы тела)	

				ция массы тела)		
	Умеет применять средства и методики на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	Системные умения применения средств и методик на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	В целом успешные, но несистематические умения применения средств и методик на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	Фрагментарные умения применения средств и методик на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	Не умеет применять средства и методики на занятиях по элективным дисциплинам для направленного развития отдельных физических качеств	
	Умеет самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	Системные умения самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	В целом успешные, но несистематические умения самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	Фрагментарные умения самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	Не умеет самостоятельно применять методику тренировок спортивной направленности в избранном виде спорта	
	Владеет основами методик самостоятельных занятий по элективным дисциплинам	Системные владения основами методик самостоятельных занятий по элективным дисциплинам	Владение всеми основами методик самостоятельных занятий по элективным дисциплинам, но некоторые с недочетами	Владение основными методиками самостоятельных занятий по элективным дисциплинам с негрубыми ошибками, не в полном объеме	Не продемонстрированы основные методики самостоятельных занятий по элективным дисциплинам, имели место грубые ошибки	

	Владеет навыками определения физической подготовленности	Системные владения навыками определения физической подготовленности	Владение всеми навыками определения физической подготовленности, но некоторые с недочетами	Владение основными навыками определения физической подготовленности с негрубыми ошибками, не в полном объеме	Не продемонстрированы основные навыки определения физической подготовленности, имели место грубые ошибки	
--	--	---	--	--	--	--

2.Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оценочного средства*	Контролируемые разделы (темы)	Код компетенции
1.	Контрольные нормативы	1. Полиатлон. 2. Лыжная подготовка. 3. Гиревой спорт. 4. Дартс. 5. Мини-футбол. 6. Настольный теннис.	УК-7
2.	Контрольная работа для заочного обучения	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов 2. Социально-биологические основы физической культуры 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7
3.	Зачет	1. Полиатлон. 2. Лыжная подготовка. 3. Гиревой спорт. 4. Дартс. 5. Мини-футбол. 6. Настольный теннис..	УК-7

3. Виды оценочных средств

3.1.Оценочные средства для текущей аттестации

Контрольные нормативы для оценки физической и спортивно-технической подготовленности студентов основного учебного отделения

Девушки

Нормативы	5-ти балльная шкала оценивания				
	Зачтено			Не зачтено	
	5	4	3	2	1
Полиатлон: Бег 2000 м (мин, сек.).	10.15	10.45	11.10	11.30	12.00
Полиатлон: Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Полиатлон: Прыжок в длину с места (см).	190	180	168	160	150
Полиатлон: Многоскоки на дальность 5 шт. слитно (м, см).	9,50	8,50	7,50	7.00	6.50
Лыжные гонки: Бег на лыжах 3 км (мин., сек.).	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Прыжки на скакалке	150	145	140	120	100
Гиревой спорт: Рывок гири 16кг. (сумма рук)	30	25	21	18	15
Дартс: «Большой раунд»	250	230	210	190	170
Дартс: «Набор очков»	360	330	310	280	250
Настольный теннис: Передача через сетку любым способом	20	15	12	8	4

Юноши

Нормативы	5-ти балльная шкала оценивания				
	Зачтено			Не зачтено	
	5	4	3	2	1
Полиатлон: Бег 3000 м (мин, сек).	12,00	12,30	13,10	13,50	14,30
Полиатлон: Бег 100 м	13,2	13,8	14,0	14,30	14,6
Полиатлон: Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215

(см).					
Полиатлон: Многоскоки на дальность 5 шт. слитно (м, см).	11,50	10,50	9,50	9,00	8,50
Полиатлон: Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
Лыжные гонки: Бег на лыжах 5 км (мин, сек).	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Дартс: «Большой раунд»	250	230	210	200	190
Дартс: «Набор очков»	390	360	330	300	270
Мини-футбол: Ведение мяча, расстояние 30метров (сек.)	6,4	7,2	7,4	7,6	8,0
Мини-футбол: Жонглирование мяча на время (сек.)	20	15	10	8	4
Гиревой спорт: Рывок гири 16кг. (сумма рук)	30	25	21	18	15
Настольный теннис: Передача через сетку любым способом	20	15	12	8	4

Примечание: в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты специального медицинского отделения, а так же студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты реферата выполняющих те разделы программы, требования и контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья.

Примерные контрольные нормативы и упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения (юноши, девушки)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см)
2. Подтягивание на перекладине (юноши).
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки).
4. Прыжок в длину с места.
5. Бег 100 м. (без учета времени).
6. Бег: юноши - 3 км, девушки-2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Бег на лыжах: юноши – 3 км; девушки – 2 км. (без учета времени).
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

Темы рефератов для студентов специального медицинского отделения, а так же студентов, временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья.

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Основы лечебной физической культуры (ЛФК). Показания и противопоказания к занятиям.
4. Причины, течение и профилактика заболеваний позвоночника.
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Методы исследования физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
7. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья сердечно-сосудистой системы.
8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов зрения.
9. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
10. Средства и методы занятий лечебной физической культурой для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.
11. Составление оздоровительного комплекса физических упражнений для студентов специальной медицинской группы, страдающих вегето-сосудистой дистонией.
12. Причины заболевания и средства профилактики при бронхиальной астме.
13. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
14. Лечебная физическая культура при переломах конечностей.

15. Составление комплекса упражнений для развития силовых качеств студентов специальной медицинской группы.
16. Применение лечебного массажа, как эффективного восстановительного средства при различных заболеваниях.

Задания для выполнения контрольной работы студентами заочного обучения

При выполнении контрольной работы следует руководствоваться следующими указаниями:

1. Контрольную работу следует выполнять в печатном варианте, на формате листа А4, должны быть указаны фамилия и инициалы студента, полный шифр (номер зачетной книжки), курс и направление подготовки.
2. После получения работы (как зачетной, так и не зачетной) студент должен исправить в ней все отмеченные рецензентом недостатки. В случае незачета студент обязан в кратчайший срок выполнить все требования рецензента и представить работу на повторное рецензирование.
3. В период экзаменационной сессии студент должен давать на зачете устные пояснения ко всем или некоторым вопросам, содержащимся в контрольной работе.
4. Студенту выдается индивидуальная тема из представленного перечня.
5. Если в процессе изучения материала у студента возникают вопросы, на которые он не может ответить сам, то ему следует обратиться к ведущему преподавателю для получения консультации.
6. В заключение контрольной работы указать список использованной литературы (не менее 4 источников)

Темы для студентов заочной формы обучения

1. Оздоровительная аэробика и ее основные виды
2. Оздоровительные особенности занятий игровыми видами спорта (на примере волейбола, баскетбола, футбола и т.д.)
3. Спортивный и оздоровительный туризм.
4. Основные виды дыхательных гимнастик.
5. Оздоровительное значение бега.
6. Методика занятий со студентами, относящихся к специальной учебной группе.
7. Гигиенические требования к занятиям физической культурой.
8. Олимпийские игры. История развития и современное состояние.
9. Коррекция фигуры средствами физических упражнений.
10. Подвижные игры (характеристика, виды, описание подвижных игр).
11. Индивидуальные занятия на тренажерах.
12. Укрепление иммунитета. Профилактика простудных заболеваний.
13. Лечебный массаж. Влияние массажа на организм.
14. Питание и развитие человека.
15. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
16. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
17. Лыжный спорт: первенства развития.
18. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
19. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
20. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
21. Медико-биологические основы физической культуры и спорта.
22. Безопасность в туризме на примере рафтинга.
23. Безопасность при занятиях горнолыжным спортом.
24. Современное состояние спорта и физической культуры в США.
25. Организация и проведение спортивно-оздоровительных праздников со студентами.
26. Традиционные и инновационные, здоровьесберегающие технологии в физической культуре.
27. Современные Олимпийские игры. Герои отечественного спорта.
28. Зимние Олимпийские игры: история, хронология, статистика.
29. Летние Олимпийские игры: история, хронология, статистика.
30. Параолимпийские игры: история, хронология, статистика.
31. Обзор выступления российских спортсменов на последних зимних олимпийских играх.
32. Обзор выступления российских спортсменов на последних летних олимпийских играх.
33. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
34. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья дыхательной системы.
35. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья органов дыхания.
36. Лечебная физическая культура и средства восстановления и укрепления здоровья при Вашем диагнозе заболевания.

37. Профилактика девиантного поведения молодежи средствами физической культуры и спорта.
38. Йога – древнейшая система оздоровления духа и тела.
39. Системы питания (Малахов, Шаталова, Литвина, Брэг, Шелтон, Дерябин и др.).
40. Методика обучения спортивным и подвижным играм.
41. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная ФК).
42. История развития экспериментальных видов спорта.
43. Культура здоровья: история и современность.
44. История советского футбола.
45. История физической культуры в Китае.
46. История физической культуры в России.
47. Олимпийские игры 60-х годов.
48. Использование пеших, велосипедных, лыжных прогулок в целях оздоровления человека.
49. Физические качества и методика их развития.
50. Пилатес: история и современность.

ОЦЕНИВАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ (ЗАОЧНОЕ ОБУЧЕНИЕ):

Критерии оценивания		Компетенция
Зачтено	- на все индивидуальные темы, должны быть даны письменные достаточно подробные ответы; - указан список использованной литературы; - контрольная работа должна быть представлена в установленный срок и оформлена в строгом соответствии с изложенными требованиями;	УК-7
Не зачтено	не выполнены все требования к критерию «Зачтено»	

*** разработчик может использовать предлагаемые критерии оценки или предложить собственные.**

3.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету:

1. Раздел №1 «Полиатлон»

1. Общая физическая подготовка. Общая выносливость – кроссы 10-12 км. Силовые упражнения в тренажерном зале – круговая тренировка на мышцы брюшного пресса, спины и плечевого пояса.
2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка 15-18 км. Бег по пересеченной местности 6-9 км. Бег через препятствия высотой 0, - 0,7 метров. Специальные упражнения прыгуна и метателя.
3. Плавание. Проплавание кролем на груди 100-150 метров. Техника стартов и поворотов.
4. Стрельба. Статические упражнения стрелка с облегченными и утяжеленными вариантами винтовок. Стрельба в соревновательном режиме – 3 пробных 10 зачетных выстрелов на результат.
5. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Старт в гору 40-60 метров, бег под гору 150-200 метров. Прыжковые и беговые упражнения 100-200 метров. Метание ядер 1-2 кг. Двумя руками из разных положений. Метание гранаты с места и с разбега.
6. Соревнования по 4 контрольным испытаниям. Троеборье и четырехборье летнего полиатлона.

Раздел №2 «Лыжная подготовка»

1. Обучение попеременному двухшажному ходу.
2. Совершенствование попеременного двухшажного хода.
3. Обучение бесшажному и одношажному лыжным ходам.
4. Совершенствование бесшажного и одношажного лыжных ходов.
5. Комбинированное применение лыжных ходов;
6. Обучение спуску и торможению плугом.
7. Контрольное прохождение дистанции 3км. и 5км.
8. Ознакомление с правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.
9. Совершенствование техники лыжных ходов: одновременных и попеременных.
10. Совершенствование коньковых ходов.
11. Совершенствование способов перехода с одного лыжного хода на другой.
12. Совершенствование способов преодоления подъемов на лыжах: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой».
13. Совершенствование техники прохождения спусков ввысокой, средней и низкой стойках.
14. Совершенствование техники спусков по ровному и неровному склонам.

15. Совершенствование техники поворотов на месте.
16. Повторение учебного материала.

Раздел №3 «Гиревой спорт»

1. Обучение технике выполнения упражнения «рывок».
2. Совершенствование техники «рывка»: постановка ног и хват гири в верхнем и нижнем положении.
3. Совершенствование техники «рывка»: базовое упражнение «качеля».
4. Совершенствование техники «рывка»: разбор элементов упражнения (подрыв, подсед, фиксация)
5. Совершенствование техники «рывка»: положение свободной руки и дыхание.
6. Обучение технике выполнения упражнения «толчок».
7. Совершенствование техники «толчка»: постановка ног и стартовое положение.
8. Совершенствование техники «толчка»: выполнение подрыва и подседа.
9. Совершенствование техники «толчка»: фиксация и сброс гири.
10. Совершенствование техники «толчка»: дыхание.
11. Обучение технике выполнения упражнения «толчок по длинному циклу» (ДЦ).
12. Совершенствование техники (ДЦ): качание двух гирь из положения виса.
13. Совершенствование техники (ДЦ): взятие гирь на грудь.
14. Совершенствование техники (ДЦ): сброс гирь в положение виса.
15. Совершенствование техники (ДЦ): дыхание.

Раздел №4 «Дартс»

1. Обучение техники броска.
2. Обучение изготовке положения ног, туловища, головы, рук.
3. Обучение прицеливанию.
4. Обучение выполнения выпуска.
5. Совершенствование техники броска.
6. Совершенствование изготовке положения ног, туловища, головы, рук.
7. Совершенствование прицеливанию.
8. Совершенствование выполнения выпуска.
9. Обучение хватке дротика.
10. Совершенствование хватке дротика.
11. Обучение и совершенствование тактики игры.
12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка.

Раздел №5 «Мини-футбол»

1. Обучение технике ведения мяча.
2. Совершенствование технике ведения мяча.
3. Обучение технике паса.
4. Совершенствование техники паса.
5. Обучение применения технических приемов в игре.
6. Совершенствование тактических действий в нападении.
7. Совершенствование технических приемов игры.
8. Обучение командным действиям в нападении.
9. Обучение финтам.
10. Совершенствование финтов.
11. Обучение и совершенствование техники передвижений.
12. Обучение и совершенствование тактики нападения.
13. Обучение и совершенствование тактики защиты.
14. Двусторонняя учебная игра.

Раздел №6 «Настольный теннис»

1. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития быстроты передвижений.
3. Упражнения для развития ударных движений.
4. Упражнения для развития чувства мяча.
5. Обучение технике хватке, стойке, вращению.
6. Совершенствование техники хватки, стойки, вращения.
7. Обучение основным техническим приемам: толчку, подрезке, накату, подаче.
8. Совершенствование основных технических приемов: толчка, подрезки, наката, подачи.
9. Обучение тактике подачи, приема подачи, розыгрыша очка.

10. Совершенствование тактики подачи, приема подачи, розыгрыша очка.
11. Обучение и совершенствование атакующей игры.
12. Обучение и совершенствование защитной игры.
13. Специальная физическая подготовка.
14. Учебная игра.

ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ:

Бинарная шкала	Критерии оценивания
Зачтено (пороговый уровень)	Обучающийся выполнил программу учебной дисциплины, показал знание основного учебного материала, умеет самостоятельно выполнять практические задания по дисциплине, владеет навыками, формируемыми дисциплиной, освоил компетенции, предусмотренные программой дисциплины.
Не зачтено (ниже порогового уровня)	Обучающийся не выполнил значительную часть выше указанных требований

4. Итоговый тест для оценки сформированности компетенции УК-7

Индикатор достижения компетенции ИД-1_{УК-7}

Содержательный элемент 1

Вариант задания 1. Полиатлон это

Правильный ответ: комплексное спортивное многоборье.

Вариант задания 2. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чем разница между ними?

- 1) В длине скользящего шага
- 2) В маховом выносе ноги
- 3) В работе рук

Правильный ответ: 3

Вариант задания 3. В каком году гиревой спорт был включен в единую всероссийскую спортивную классификацию?

Правильный ответ: 1987

Вариант задания 4. До сколько очков играется партия в настольном теннисе?

Правильный ответ: 11

Вариант задания 5. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон в настольном теннисе?

- 1) кто первым наберет 5 очков;
- 2) вообще не меняются;
- 3) кто первым наберет 7 очков;
- 4) кто первым наберет 6 очков.

Правильный ответ: 1

Вариант задания 6. Сколько минут в мини-футболе играет команда в меньшинстве, после удаления игрока и с последующим полным комплектованием?

Правильный ответ: 2 минуты

Вариант задания 7. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:

Правильный ответ: 400 метров.

Вариант задания 8. Что означает в игре дартс слово «трибл»?

Правильный ответ: утроение сектора

Содержательный элемент 2

Вариант задания 1. Полиатлон бывает....

Правильный ответ: летний и зимний

Вариант задания 2. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25 градусов?

Правильный ответ: одновременный двухшажный

Вариант задания 3. Какое упражнение с гирями выполняют девушки: толчок или рывок?

Правильный ответ: рывок

Вариант задания 4. Длина дротиков не должна превышать?

- 1) 23 см;
- 2) 30,5 см;
- 3) 27 см;
- 4) 38 см.

Правильный ответ: 2

Вариант задания 5. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

Правильный ответ: не менее 16 см

Вариант задания 6. Количество замен в мини-футболе:

Правильный ответ: не ограничено

Содержательный элемент 3

Вариант задания 1. Летний полиатлон представляет собой комплексный вид спорта, включающий какие виды?

Правильный ответ: бег на 100 м, метание гранаты, пулевую стрельбу, плавание на 100 м и бег на 3000м.

Вариант задания 2. Какие способы подъема наискосок в лыжных гонках существуют...

Правильный ответ: елочка, полуюлочка, лесенка

Вариант задания 3. Во сколько приемов выполняется упражнение рывок?

Правильный ответ: в 1

Вариант задания 4. Из каких частей состоит дротик?

- 1) бабочек, концов, хвостика и оперенье;
- 2) наконечник, баррель, хвостик и оперенье;
- 3) хвоста, наконечника, барреля, концов.

Правильный ответ: 2

Вариант задания 5. На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность теннисного стола (см)?

Правильный ответ: 76

Вариант задания 6. Содержание спортивных дисциплин для включения в программы официальных соревнований по полиатлону (летнее двоеборье – юноши)?

- 1) стрельба, подтягивание
- 2) стрельба, подтягивание, лыжная гонка
- 3) стрельба, лыжная гонка

Правильный ответ: 1

Вариант задания 7. Когда в мини-футболе фиксируется оффсайд:

Правильный ответ: оффсайдов в мини-футболе нет

Содержательный элемент 4

Вариант задания 1. Лыжные гонки на 5 км у девушек, отжимания от пола и стрельба из пневматической винтовки входят вполиатлон .

Правильный ответ: зимний.

Вариант задания 2. Ошибка в технике попеременного двухшашного хода это...

Правильный ответ: двухопорное скольжение

Вариант задания 3. В каких странах больше всего развит лыжный спорт?

- 1) Франция, Бельгия, Германия
- 2) Швеция, Норвегия, Финляндия
- 3) Англия, Италия, Чехия

Правильный ответ: 2

Вариант задания 4. Разрешается ли пользоваться тяжелоатлетическим ремнем?

Правильный ответ: да

Вариант задания 5. Как называется розыгрыш результат которого не засчитан?

Правильный ответ: переигровка

Вариант задания 6. Размер ворот в мини-футболе (в метрах):

Правильный ответ: 3х2

Содержательный элемент 5

Вариант задания 1. Самый распространенный лыжный ход...

Правильный ответ: попеременный двухшажный

Вариант задания 2. Ширина тяжелоатлетического ремня?

- 1) не более 6 см спереди и 12 см сзади
- 2) не более 7 см спереди и 12 см сзади
- 3) не более 6 см спереди и 14 см сзади

Правильный ответ: 1

Вариант задания 3. Что означает в игре дартс слово «трибл»?

Правильный ответ: утроение сектора

Вариант задания 4. Сколько очков в настольном теннисе должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок стал принимающим?

Правильный ответ: 2

Вариант задания 5. Игровая поверхность стола для игры в настольный теннис должна быть?

- 1) матовой, однородной, яркой;
- 2) глянцевой, однородной, темной;
- 3) матовой, однородной, темной;
- 4) матовой, цветной, светлой.

Правильный ответ: 3

Вариант задания 6. Если при угловом ударе мяч попадает в стойку ворот и вновь отскакивает к бьющему игроку, имеет ли он право второй раз подряд касаться мяча?

Правильный ответ: нет

Вариант задания 7. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок в легкой атлетике засчитан?

Правильный ответ: белым флажком.

Вариант задания 8. Внутреннее узкое кольцо мишени означает числа сектора.

Правильный ответ: утроение

Содержательный элемент 6

Вариант задания 1. Какая стойка у лыжника при спуске является более скоростной

Правильный ответ: средняя

Вариант задания 2. Все соревновательные упражнения должны выполняться на соревновательном помосте размером...

Правильный ответ: 1.5 x 1.5 м

Вариант задания 3. Что означает в игре дартс слово «дабл»?

Правильный ответ: удвоение сектора

Вариант задания 4. При выполнении какого упражнения списываются очки?

- 1) большой раунд;
- 2) набор очков;
- 3) 501;
- 4) булл-ай.

Правильный ответ: 3

Вариант задания 5. При подаче мяч ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

Правильный ответ: переигрывается

Вариант задания 6. Соревнования по полиатлону могут проводиться по программам?

- 1) двоеборье
- 2) пятиборье
- 3) оба варианта верны

Правильный ответ: 3

Вариант задания 7. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча у соперника?

Правильный ответ: нет

Содержательный элемент 7

Вариант задания 1. К одновременным лыжным ходам относится...ход

Правильный ответ: двухшажный

Вариант задания 2. На муниципальных соревнованиях среди юношей и девушек, могут применяться облегченные гири (8-10 кг?)

- 1) толчок двух гирь от груди
- 2) толчок двух гирь от груди с опусканием в положение виса после каждого подъема
- 3) рывок гири поочередно одной и другой рукой
- 4) классическое двоеборье
- 5) эстафеты
- 6) все варианты верны

Правильный ответ: 6

Вариант задания 3. Какое расстояние от линии броска до мишени (см)?

Правильный ответ: 243 см

Вариант задания 4. Каким должен быть цвет окантовки верхнего края сетки в настольном теннисе?

Правильный ответ: белым

Вариант задания 5. Засчитывается ли гол, забитый непосредственно с углового удара:

Правильный ответ: да

Вариант задания 6. Победитель по бегу определяется по результатам

Правильный ответ: финала

Вариант задания 7. Что входит в экипировку спортсмена мини-футболиста:

- 1) футболка
- 2) майка
- 3) шлем

Правильный ответ: 1

Индикатор достижения компетенции ИД-2_{ук-7}

Содержательный элемент 1

Вариант задания 1. Зимний полиатлон представлен ...

Правильный ответ: двоеборьем или троеборьем

Вариант задания 2. Выбор способа подъема в гору зависит от...

Правильный ответ: от крутизны склона

Вариант задания 3. Укажите какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости

- 1) Упором
- 2) Переступанием
- 3) Плугом

Правильный ответ: 3

Вариант задания 4. Упражнения на развитие мышц предплечья- это?

Правильный ответ: сгибание запястья со штангой хватом снизу

Вариант задания 5. Сколько серий бросков в игре «Большой Раунд»?

Правильный ответ: 21

Вариант задания 6. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе?

Правильный ответ: 40 мм

Вариант задания 7. Имеет ли право вратарь поменяться местами с каким-либо полевым игроком своей команды:

Правильный ответ: да

Вариант задания 8. Минимальная длина площадки в мини-футболе?

- 1) 25 м
- 2) 28 м

3) 30 м

4) 32 м

Правильный ответ: 1

Содержательный элемент 2

Вариант задания 1. Летний полиатлон представлен ...

Правильный ответ: двоеборьем, троеборьем, четырёхборьем или пятиборьем

Вариант задания 2. Какой способ передвижения на лыжах появился раньше коньковый или классический?

Правильный ответ: классический

Вариант задания 3. С какого возраста разрешено выступать на открытых чемпионатах по пауэрлифтингу

1) с 12 лет

2) с 16 лет

3) с 14 лет

4) с 18 лет

Правильный ответ: 3

Вариант задания 4. Дротик, отскочивший от мишени или выпавший из нее при подсчете очков.

Правильный ответ: не учитывается

Вариант задания 5. Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок в настольном теннисе?

Правильный ответ: 2

Вариант задания 6. Участнику соревнований по настольному теннису запрещено?

1) затягивать преднамеренно игру;

2) проводить перед началом встречи непосредственно на игровом столе разминку продолжительностью до 2 минут;

3) получать советы в перерывах между партиями или во время других разрешенных судьей остановок;

4) обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за разъяснениями.

Правильный ответ: 1

Вариант задания 7. На каком минимальном расстоянии должна находиться стенка от игрока, выполняющего штрафной удар (метров):

Правильный ответ: 5 м

Содержательный элемент 3

Вариант задания 1. Зимний полиатлон включает какие виды?

Правильный ответ: лыжные гонки на 10 км у юношей, 5 км у девушек, подтягивание на перекладине у юношей, отжимания от пола у девушек и стрельбу из пневматической винтовки

Вариант задания 2. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся.....

Правильный ответ: на уровне крепления

Вариант задания 3. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающих лыжников:

1) Плугом

2) Боком

3) Торможение падением

Правильный ответ: 3

Вариант задания 4. Как называется самая распространенная игра в дартс?

Правильный ответ: 501

Вариант задания 5. Какого цвета должны быть наклейки у ракетки для настольного тенниса?

Правильный ответ: красная и черная

Вариант задания 6. В мини-футболе за подножку сопернику в своей штрафной площади ...

Правильный ответ: назначается 6-метровый пенальти

Содержательный элемент 4

Вариант задания 1. Лыжные гонки на 10 км у юношей. подтягивание на перекладине и стрельба из пневматической винтовки входят вполиатлон .

Правильный ответ: зимний

Вариант задания 2. При какой температуре рекомендуется проводить занятия по лыжной подготовке?

Правильный ответ: до -20

Вариант задания 3. Во сколько очков оценивается попадание в «Булл-ай» (красное колечко)?

Правильный ответ: 50

Вариант задания 4. На какой высоте от уровня пола должен находиться центр мишени?

- 1) 1,45 м;
- 2) 1,73 м;
- 3) 1,70 м;
- 4) 1,55 м.

Правильный ответ: 2

Вариант задания 5. Сколько составляет диаметр мяча в настольном теннисе (мм)?

Правильный ответ: 40 мм

Вариант задания 6. Разрешается ли в спортивном зале играть в мини-футбол в бутсах с шипами:

Правильный ответ: нет

Содержательный элемент 5

Вариант задания 1. Какая дистанция является на соревнованиях по лыжным гонкам является максимальной по протяженности?

Правильный ответ: 50км

Вариант задания 2. Обучение передвижению на лыжах начинают с

- 1) Поворота на месте
- 2) Подъема и спуска
- 3) Ступающего и скользящего шага

Правильный ответ: 3

Вариант задания 3. Во сколько очков оценивается попадание в « Булл» (зеленое колечко)?

Правильный ответ: 25

Вариант задания 4. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной..... см.

Правильный ответ: 2

Вариант задания 5. Ширина теннисного стола составляет?

- 1) 1,525 м;
- 2) 1,625 м;
- 3) 1,425 м;
- 4) 1,5 м.

Правильный ответ: 1

Вариант задания 6. Форма игровой площадки в мини-футболе:

Правильный ответ: прямоугольник

Вариант задания 7. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к

Правильный ответ: травмам

Содержательный элемент 6

Вариант задания 1. Названия лыжных ходов попеременные и одновременные дают по работе...

Правильный ответ: по работе рук

Вариант задания 2. Диаметр мишени для игры в дартс составляет см.

Правильный ответ: 45

Вариант задания 3. Какое максимальное количество очков можно набрать в одном подходе из трех бросков?

- 1) 180;
- 2) 150;
- 3) 100;
- 4) 170.

Правильный ответ: 1

Вариант задания 4. В какой стране в 1926 году был проведён первый Чемпионат мира по настольному теннису?

Правильный ответ: Англия

Вариант задания 5. Содержание спортивных дисциплин для включения в программы официальных соревнований по полиатлону (зимнее двоеборье – юноши)?

- 1) подтягивание, лыжная гонка
- 2) плавание, лыжная гонка
- 3) подтягивание, плавание

Правильный ответ: 1

Вариант задания 6. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу:

Правильный ответ: да

Вариант задания 7. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

Правильный ответ: 125 см

Содержательный элемент 7

Вариант задания 1. Как правильно подобрать лыжи и палки для передвижения на лыжах классическими ходами?

Правильный ответ: рост+ 20-25см

Вариант задания 2. Сколько максимально очков можно набрать броском одним дротиком?

Правильный ответ: 60

Вариант задания 3. Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью в настольном теннисе (см)?

Правильный ответ: 15,25

Вариант задания 4. Когда мяч находится в игре в настольном теннисе, это:

- 1) сет;
- 2) партия;
- 3) встреча;
- 4) розыгрыш.

Правильный ответ: 4

Вариант задания 5. Полиатлон бывает...

- а) летний и зимний полиатлон
- б) осенний и зимний полиатлон
- в) летний и весенний полиатлон

Правильный ответ: 1

Вариант задания 6. Количество игроков в мини-футболе на площадке в двух командах:

Правильный ответ: 10

Вариант задания 7. Дайте определение фальстарту....

Правильный ответ: преждевременный старт.

Индикатор достижения компетенции ИД-Зук-7

Содержательный элемент 1

Вариант задания 1. Зимний полиатлон у юношей включает какие виды?

Правильный ответ: лыжные гонки на 10 км , подтягивание на перекладине и стрельбу

из пневматической винтовки

Вариант задания 2. Как по другому называется коньковый ход?

Правильный ответ: свободный

Вариант задания 3. После чего, выполнив броски, игрок может вытащить дротики из мишени?

Правильный ответ: когда счет зафиксирован судьей

Вариант задания 4. Классическое закрытие игры «501» осуществляется попаданием в

- 1) удвоение;
- 2) утроение;
- 3) четный сектор;
- 4) нечетный сектор.

Правильный ответ: 1

Вариант задания 5. Длина теннисного стола составляет (см)?

Правильный ответ: 274

Вариант задания 6. На каком расстоянии обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти:

Правильный ответ: 6 м от ворот

Вариант задания 7. На каком расстоянии от мяча находится игроки не выполняющие начальный удар в мини-футболе?

- 1) 3
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 6

Правильный ответ: 1

Содержательный элемент 2

Вариант задания 1. Зимний полиатлон у девушек включает какие виды?

Правильный ответ: лыжные гонки на 5 км у девушек, отжимания от пола и стрельбу из пневматической винтовки.

Вариант задания 2. Лыжный спорт состоит из двух ходов...

Правильный ответ: классический, коньковый

Вариант задания 3. Основой техники попеременного двухшажного хода являются:

- 1) Широкий скользящий шаг
- 2) Попеременная работа палками
- 3) Сильное отталкивание ногой

Правильный ответ: 1

Вариант задания 4. Сколько бросков дротиков включает одна серия?

Правильный ответ: 3

Вариант задания 5. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 11:11?. Начиная подавать спортсмен А.

Правильный ответ: спортсмен В

Вариант задания 6. Что означает желтая карточка в мини-футболе, предъявленная судьей:

Правильный ответ: предупреждение

Вариант задания 7. Что такое кросс?

Правильный ответ: бег по пересеченной местности.

Вариант задания 8. Кто следит за 2-х минутным контролем игры в меньшинстве в мини-футболе?

- 1) Главный судья
- 2) Судья на линии
- 3) Судья хронометрист
- 4) Судья информатор

Правильный ответ: 3

Содержательный элемент 3

Вариант задания 1. Бег на 100 м, метание гранаты, пулевая стрельба, плавание на 100 м и бег

на 3000 м все эти виды входят в.....

Правильный ответ: летний полиатлон.

Вариант задания 2. Классические лыжные ходы включают...ходы

Правильный ответ: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный

Вариант задания 3. Внутреннее узкое кольцо мишени означает числа сектора.

Правильный ответ: утроение

Вариант задания 4. Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

Правильный ответ: Англия

Вариант задания 5. Игрок (пара) в настольном теннисе может в течение личной встречи взять один тайм-аут продолжительностью:

- 1) 5 мин.;
- 2) 1 мин.;
- 3) 30 сек;
- 4) 3 мин.

Правильный ответ: 2

Вариант задания 6. Что означает красная карточка в мини-футболе, предъявленная судьей:

Правильный ответ: удаление

Содержательный элемент 4

Вариант задания 1. Лыжные гонки на 10 км у юношей, 5 км у девушек, подтягивание на перекладине у юношей, отжимания от пола у девушек и стрельбу из пневматической винтовки, это виды

Правильный ответ: зимнего полиатлона

Вариант задания 2. К попеременным лыжным ходам относят...ход

Правильный ответ: Двухшажный ход

Вариант задания 3. Какой лыжный ход самый скоростной?

- 1) Одновременный двухшажный
- 2) Попеременный двухшажный
- 3) Одновременный одношажный

Правильный ответ: 3

Вариант задания 4. Внешнее узкое кольцо мишени означаетчисла сектора.

Правильный ответ: удвоение

Вариант задания 5. Через сколько сетов в настольном теннисе противники меняются игровыми сторонами?

Правильный ответ: после каждого

Вариант задания 6. На каком расстоянии обозначается отметка для пробития мини-футбольного дабл-пенальти при получении 6 командного замечания:

Правильный ответ: 10 м от ворот

Содержательный элемент 5

Вариант задания 1. К каким двигательным действиям относят лыжные гонки?

Правильный ответ: к циклическим

Вариант задания 2. Для чего нужно оперение в составе дротика?

Правильный ответ: для стабилизации полета дротика

Вариант задания 3. До скольких очков в настольном теннисе играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

Правильный ответ: до разницы в 2 очка

Вариант задания 4. Какой вид не входит в зимний полиатлон у девушек?

- 1) 5 км
- 2) отжимания от пола
- 3) плавание

Правильный ответ: 3

Вариант задания 5. Родина мини-футбола

Правильный ответ: Нидерланды

Вариант задания 6. Что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию?

Правильный ответ: перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

Содержательный элемент 6

Вариант задания 1. Являются ли лыжные гонки олимпийским видом спорта?

Правильный ответ: Да

Вариант задания 2. На какое количество черных и белых секторов поделена мишень?

Правильный ответ: 20

Вариант задания 3. Вес дротиков не должен превышать?

- 1) 40 г;
- 2) 45 г;
- 3) 50 г;
- 4) 35 г.

Правильный ответ: 3

Вариант задания 4. Какой вид не входит в зимний полиатлон у юношей?

- 1) 10 км
- 2) отжимания от пола
- 3) подтягивание на перекладине

Правильный ответ: 2

Вариант задания 5. Сколько минут в мини-футболе играет команда в меньшинстве, после удаления игрока и с последующим полным комплектованием?

Правильный ответ: 2 минуты

Вариант задания 6. Какой вид бега лучше всего развивает выносливость?

Правильный ответ: бег на длинные дистанции.

Вариант задания 7. Дайте определение фальстарту....

Правильный ответ: преждевременный старт

Вариант задания 8. Сколько серий бросков в игре «Большой Раунд»?

Правильный ответ: 21

Содержательный элемент 7

Вариант задания 1. Какое основное физическое качество развивает лыжный спорт?

Правильный ответ: выносливость

Вариант задания 2. В какой стране возникла игра дартс?

Правильный ответ: Англия

Вариант задания 3. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча по настольному теннису?

- 1) красного;
- 2) белого;
- 3) зеленого;
- 4) желтого.

Правильный ответ: 3

Вариант задания 4. Какой вид не входит в летний полиатлон?

- 1) бег на 100 м
- 2) плавание
- 3) прыжки в длину

Правильный ответ: 3

Вариант задания 5. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча у соперника:

Правильный ответ: нет

Вариант задания 6. В чем состоит разница между спортивным шагом и бегом ?

Правильный ответ: в состоянии фазы полета.

Вариант задания 7. Что такое спринт?

Правильный ответ: бег на короткие дистанции

Вариант задания 8. Какое расстояние от линии броска до мишени (см)?

Правильный ответ: 243 см

ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ИТОГОВЫЙ ТЕСТ:

5-ти бальная шкала оценивания	Критерии оценивания*
Отлично (высокий уровень)	выставляется, если задание выполнено на 75-100%
Хорошо (продвинутый уровень)	выставляется, если задание выполнено на 61-74%
Удовлетворительно (пороговый уровень)	выставляется студенту, если задание выполнено на 41-60%
Неудовлетворительно (ниже порогового уровня)	выставляется студенту, если задание выполнено менее чем на 40%