

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
(ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**
(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 (Физическая культура)

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 факуль-
тета, 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	18

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 жизни	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	

			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. Легкая атлетика 2. Лыжная подготовка 3. Баскетбол 4. Волейбол 5. Футбол 6. Атлетическая гимнастика.	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. Легкая атлетика 2. Лыжная подготовка 3. Баскетбол 4. Волейбол 5. Футбол 6. Атлетическая гимнастика.	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
Легкая атлетика: Бег 2000 м (мин, сек.).	10.15	10.45	11.10	11.30	12.00
Легкая атлетика: Бег 100 м	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Легкая атлетика: Прыжок в длину с места (см).	190	180	168	160	150
Легкая атлетика: 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
Баскетбол: Броски мяча с трех точек из под кольца (...из 9).	6	5	4	3	2
Баскетбол: Ведение мяча по прямой 15 м (сек.).	4,0	4,4	4,8	5,0	5,2
Баскетбол: Штрафной бросок (из 10).	6	5	4	3	2
Волейбол: Из 12 подач любым способом, попасть в левую или правую стороны площадки.	8 (4+4)	6 (3+3)	4 (2+2)	2 (1+1)	1 (1+0)
Волейбол: Передача через волейбольную сетку.	20	15	10	7	4

Атлетическая гимнастика: Подтягивание, в висе лежа (перекладина на высоте 90 см).	15	12	10	8	5
Атлетическая гимнастика: Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	60	50	40	30	20
Атлетическая гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	10	5
Атлетическая гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки	35	30	25	20	15

Юноши

Нормативы	5-ти балльная шкала оценивания				
	Зачтено			Не зачтено	
	5	4	3	2	1
Легкая атлетика: Бег 3000 м (мин, сек).	12,00	12,30	13,10	13,50	14,30
Легкая атлетика: Бег 100 м	13,2	13,8	14,0	14,30	14,6
Легкая атлетика: Прыжок в длину с места (см).	250	240	230	223	215
Легкая атлетика: Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
Легкая атлетика: Многоскоки на дальность 5 шт. слитно (м, см).	11,50	10,50	9,50	9,00	8,50
Лыжные гонки: Бег на лыжах 5 км (мин, сек).	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
Баскетбол: Броски мяча с трех точек из под кольца (...из 9).	9	8	7	6	4
Баскетбол: Ведение мяча по прямой 15 м (сек).	3,2	4,0	4,2	4,4	4,6
Баскетбол: Штрафной бросок (...из 10).	7	5	4	3	2
Волейбол: Из 10 подач любым способом попасть в левую и правую стороны площадки.	8 (4+4)	6 (3+3)	4 (2+2)	2 (1+1)	1 (1+0)
Волейбол: Передача через волейбольную сетку	25	20	15	10	5
Футбол: Удар мяча на точность (число попаданий из 10)	8	6	4	2	1
Футбол: Ведение мяча (20 метров) с ударом по воротам с расстояния 16 метров (сек.)	12	15	18	21	24
Атлетическая гимнастика: Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).	15	12	9	7	5
Атлетическая гимнастика: В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз).	10	7	5	3	2

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 выполняют 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 «Легкая атлетика»

1. Обучение и совершенствование бега с высокого старта.
2. Обучение и совершенствование технике бега с низкого старта.
3. Обучение технике финиширования.
4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
5. Развитие скоростно-силовых качеств.
6. Развитие скоростной выносливости.
7. Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега.
8. Обучение технике правильного отталкивания прыжка в длину с разбега.
9. Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести.
10. Обучение технике спортивной ходьбы.
11. Обучение и совершенствование техники прыжка с разбега.
12. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости.
13. Обучение технике бега на средние дистанции.
14. Обучение технике финиширования на средние дистанции.
15. Совершенствование техники финиширования на средние дистанции.

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 «Баскетбол»

1. Обучение технике действий игрока без мяча.
2. Совершенствование техники действий игрока без мяча.
3. Обучение технике действий игрока с мячом.
4. Совершенствование техники действия игрока с мячом.
5. Обучение технике ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением.
6. Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.
7. Совершенствование техники заслонов;
8. Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении и с сопротивлением.
9. Обучение личной защите.
10. Обучение технике отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.
11. Совершенствование техники отвлекающих действий игрока без мяча в нападении и защите.
12. Обучение технике заслонов.
13. Совершенствование техники заслонов.
14. Совершенствование учебного материала.
15. Двусторонняя учебная игра.

Раздел №4 «Волейбол»

1. Обучение технике действия игрока без мяча: стойки, повороты.
2. Совершенствование техники действия игрока без мяча: стойки, повороты.
3. Обучение технике приема и передачи мяча.
4. Совершенствование техники приема и передачи мяча.
5. Обучение и совершенствование технике подачи мяча.
6. Обучение технике нападающего удара.
7. Совершенствование техники нападающего удара.

8. Изучение правил игры в волейбол.
9. Повторение правил игры в волейбол.
10. Совершенствование нижней и верхней подач, передач и приема мяча снизу.
11. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
12. Совершенствование приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.
13. Совершенствование техники действия игрока без мяча: стойки, повороты, падения.
14. Двусторонняя учебная игра.

Раздел №5 «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 «Атлетическая гимнастика»

1. Обучение технике упражнений на тренажерах.
2. Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажерах.
3. Совершенствование техники упражнений с гантелями и гириями.
4. Развитие силы с помощью упражнений на тренажерах.
5. Индивидуальная работа по коррекции отстающих в развитии мышечных групп.
6. Комплекс упражнений для развития мышц шеи.
7. Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса.
8. Комплекс упражнений для развития косых мышц живота.
9. Комплекс упражнений для развития грудных мышц.
10. Комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
11. Комплекс упражнений для развития широчайшей мышцы спины.
12. Комплекс упражнений для развития мышц спины.
13. Комплекс упражнений для развития мышц ног.
14. Комплекс упражнений для развития задней поверхности бедра.
15. Комплекс упражнений для икроножных мышц.

ОЦЕНИВАНИЕ ОТВЕТА НА ЗАЧЕТЕ:

Бинарная шкала	<i>Критерии оценивания</i>
<i>Зачтено</i> (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.
<i>Не зачтено</i> (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. Вес ядра для женщин ?

Правильный ответ: 4 кг

Вариант задания 2. Победитель по бегу определяется по результатам

Правильный ответ: финала.

Вариант задания 3. Как сетка используется при игре в волейбол?

Правильный ответ: сетка по центру разделяющая площадку.

Вариант задания 4. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25 градусов?

Правильный ответ: одновременный двухшажный

Вариант задания 5. Атлетическая гимнастика это...

Правильный ответ: комплекс упражнений направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости

Вариант задания 6. 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 7. Расстояние от нижнего контура перекладины футбольных ворот до поверхности земли?

- 1) 2,54 м
- 2) 2,46 м
- 3) 2,44 м+

Правильный ответ: 3

Содержательный элемент 2

Вариант задания 1. Чему способствует занятия лёгкой атлетикой?

Правильный ответ: всестороннему физическому развитию.

Вариант задания 2. На крупнейших соревнованиях по легкой атлетике, приземление в прыжках в длину осуществляется в

Правильный ответ: яму с песком.

Вариант задания 3. До скольких очков в волейболе ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

Правильный ответ: до 15 очков.

Вариант задания 4. С чего должны начинаться занятия в атлетической гимнастике?

Правильный ответ: с разминки

Вариант задания 5. В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых на площадке во время игры находятся по ... игроков?

Правильный ответ: 5 игроков

Вариант задания 6. Укажите какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости

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

Правильный ответ: 3

Содержательный элемент 3

Вариант задания 1. Какой смысл дисциплины «Толкание ядра»?

Правильный ответ: отправить ядро как можно дальше, не покидая зоны броска.

Вариант задания 2. Является спринтерской дистанций в легкой атлетике 800 метров?

Правильный ответ: нет.

Вариант задания 3. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

Правильный ответ: летающий мяч.

Вариант задания 4. Выполнение упражнений с гантелями от 6-8 повторений развивает...

Правильный ответ: рельеф

Вариант задания 5. В баскетболе команда, которая набрала большее количество игровых очков по окончании игрового времени, считается ...

Правильный ответ: победителем

Вариант задания 6. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающих лыжников

- 1) Плугом
- 2) Боком
- 3) Торможение падением

Правильный ответ: 3

Вариант задания 7. Футбольный мяч изготавливается из кожи, имеет длину окружности не более :

- 1) 75 см и не менее 68 см;
- 2) 70 см и не менее 68 см;+
- 3) 70 см и не менее 65 см.

Правильный ответ: 2

Содержательный элемент 4

Вариант задания 1. В чем состоит разница между спортивным шагом и бегом?

Правильный ответ: в состоянии фазы полета.

Вариант задания 2. Как называется в легкой атлетике место куда приземляются спортсмены после прыжка.....

Правильный ответ: яма.

Вариант задания 3. Какое основное физическое качество развивает лыжный спорт?

Правильный ответ: выносливость

Вариант задания 4. Какое физическое качество развивает атлетическая гимнастика?

Правильный ответ: силу

Вариант задания 5. Игровая площадка должна иметь плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий с размерами, измеренными от внутреннего края ограничивающей линии...

Правильный ответ: 28м x15м

Вариант задания 6. Обучение передвижению на лыжах начинают с

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

Правильный ответ: 3

Содержательный элемент 5

Вариант задания 1. Кем были по профессии первые люди, которые стали состязаться в метании молота?

Правильный ответ: кузнецы.

Вариант задания 2. Как в волейболе называется нарушение правил?

Правильный ответ: фол.

Вариант задания 3. Являются ли лыжные гонки олимпийским видом спорта?

Правильный ответ: да

Вариант задания 4. Базовые упражнения для развития мышц ног это...

Правильный ответ: приседания

Вариант задания 5. Каждая игровая четверть в баскетболе длится

Правильный ответ: 10 минут

Вариант задания 6. В футбол нельзя играть

Правильный ответ: руками

Вариант задания 7. Основой техники попеременного двухшажного хода являются:

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

Правильный ответ: 1

Вариант задания 8. 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

Содержательный элемент 6

Вариант задания 1. Протяженность марафонской дистанции составляет?

Правильный ответ: 42 км 195 м.

Вариант задания 2. Кто такой либеро в волейболе?

Правильный ответ: игрок.

Вариант задания 3. К каким двигательным действиям относят лыжные гонки?

Правильный ответ: к циклическим

Вариант задания 4. К чему приводят систематические занятия атлетической гимнастикой?

Вариант задания 5. В баскетболе блокировка – это неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению ... с мячом или без мяча?

Правильный ответ: соперника

Вариант задания 6. Чемпионат мира проводят один раз в

Правильный ответ: 4 года

Вариант задания 7. Какой лыжный ход самый скоростной?

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

Правильный ответ: 3

Вариант задания 8. В комплексы атлетической гимнастики должны включаться упражнения

- 1) только для плечевого пояса и рук
- 2) только упражнения для ног
- 3) для плечевого пояса и рук, упражнения для мышц ног, прыжки, упражнения для туловища, формирование осанки

Правильный ответ: 3

Содержательный элемент 7

Вариант задания 1. Как называется в легкой атлетике мужское (летнее) многоборье?

Правильный ответ: десятиборье

Вариант задания 2. Как в волейболе называется свободный защитник?

Правильный ответ: либеро

Вариант задания 3. К попеременным лыжным ходам относят...ход

Правильный ответ: двухшажный ход

Вариант задания 4. Силовое упражнение: баттерфляй, как технически правильно его выполнять?

Правильный ответ: разведение рук с гантелями перед собой лежа

Вариант задания 5. Баскетбол изобретен в стране ...

Правильный ответ: США

Вариант задания 6. Положение «вне игры» называют

Правильный ответ: офсайд

Вариант задания 7. Либеро в волейболе может:

- 1) ставить блоки

2) осуществлять переход

3) проводить атаки

4) принимать подачу

Правильный ответ: 4

Вариант задания 8. Расстояние от пола до баскетбольного кольца:

1) 3 м

2) 3 м 05 см

3) 3 м 10 см

Правильный ответ: 2

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

Содержательный элемент 1

Вариант задания 1. Какой вид бега лучше всего развивает выносливость?

Правильный ответ: бег на длинные дистанции.

Вариант задания 2. Переход игроков в волейболе осуществляется....

Правильный ответ: по часовой стрелке

Вариант задания 3. Классические лыжные ходы включают...ходы

Правильный ответ: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный

Вариант задания 4. Упражнения на развитие большой грудной мышцы

Правильный ответ: разведение гантелей лежа

Вариант задания 5. Игра в баскетбол начинается с розыгрыша мяча в

Правильный ответ: центральном круге

Вариант задания 6. Расстояние до линии ворот, при пробитии пенальти составляет

Правильный ответ: 11м

Вариант задания 7. Сколько раз в волейболе можно коснуться мяча на площадке:

1) 2

2) 3

3) 1

Правильный ответ: 2

Вариант задания 8. Новичкам, впервые приступившим к занятиям, рекомендуется тренироваться

1) не менее 4 раз по 20-30 минут

2) не менее 3 раз по 20-30 минут

3) не менее 2 раз по 50-60 минут

Правильный ответ: 2

Содержательный элемент 2

Вариант задания 1. Что такое кросс?

Правильный ответ: бег по пересеченной местности

Вариант задания 2. Команда волейболистов в составе 5 человек допускаются до участия в соревнованиях?

Правильный ответ: нет

Вариант задания 3. Лыжный спорт состоит из двух ходов...

Правильный ответ: классический, коньковый

Вариант задания 4. Упражнение на развитие нижней грудной мышцы

Правильный ответ: отжимания на брусьях

Вариант задания 5. Матч в баскетболе состоит из ... 10- минутных периодов.

Правильный ответ: 4

Вариант задания 6. Основные физические качества, которые развивает футбол :

Правильный ответ: быстроту , выносливость , ловкость

Вариант задания 7. Сколько игроков в волейболе может находиться на площадке во время игры в одной команде:

- 1) 5
- 2) 6
- 3) 8

Правильный ответ: 2

Вариант задания 8. Мяч в баскетболе выходит в аут, когда он касается:

- 1) игрока или любого другого лица, находящегося в ауте;
- 2) пола или любого предмета над, на или за ограничивающей линией;
- 3) опоры, поддерживающей щит, задней стороны щита или любого предмета над игровой площадкой;
- 4) все варианты верны.

Правильный ответ: 4

Содержательный элемент 3

Вариант задания 1. Что такое спринт?

Правильный ответ: бег на короткие дистанции

Вариант задания 2. Сколько касаний мяча в волейболе разрешается на площадке?

Правильный ответ: 3

Вариант задания 3. Как по другому называется коньковый ход?

Правильный ответ: свободный

Вариант задания 4. Упражнение на развитие широчайшей мышцы спины

Правильный ответ: подтягивание на перекладине прямым широким хватом

Вариант задания 5. При пробитии штрафного броска, попадание засчитывается как ... очко.

Правильный ответ: 1

Вариант задания 6. В футбол на площадке играют две команды по ... человек.

Правильный ответ: 11

Вариант задания 7. Высота сетки в волейболе у женщин:

- 1) 2.34 м
- 2) 2.14 м
- 3) 2.24 м

Правильный ответ: 3

Вариант задания 8. Кто придумал баскетбол, как игру?

- 1) Джеймс Нейсмит+
- 2) Пьер де Кубертен
- 3) Хольгер Нильсен
- 4) Уильям Дж. Морган

Правильный ответ: 1

Содержательный элемент 4

Вариант задания 1. Что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию?

Правильный ответ: перейти на ходьбу до восстановления дыхания.

Вариант задания 2. Время одной партии по волейболу?

Правильный ответ: не ограничено.

Вариант задания 3. Как правильно подобрать лыжи и палки для передвижения на лыжах классическими ходами?

Правильный ответ: рост+ 20-25см

Вариант задания 4. Максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов в баскетболе, разрешенных одной команде за четыре 10-минутных периода, составляет ... таймаутов.

Правильный ответ: 5

Вариант задания 5. Футбол зародился в ...

Правильный ответ: Англии

Вариант задания 6. В каком году появился баскетбол?

- 1) 1846

- 2)1890
- 3)1891+
- 4)1895

Правильный ответ: 3

Содержательный элемент 5

Вариант задания 1. Фазы прыжка в длину с разбега:

Правильный ответ: разбег, отталкивание, полет, приземление

Вариант задания 2. Упражнения, входящие в соревновательную программу пауэрлифтинга.....

Правильный ответ: приседания, жим штанги лежа, становая тяга

Вариант задания 3. Сколько высота сетки в волейболе у мужчин?

Правильный ответ: 2.43 м

Вариант задания 4. Названия лыжных ходов попеременные и одновременные дают по работе...

Правильный ответ: по работе рук

Вариант задания 5. Тренировки по пауэрлифтингу развивают.....способности спортсмена.

Правильный ответ: силовые

Вариант задания 6. При касание мяча обратной стороны щита, назначается ... мяч

Правильный ответ: спорный

3. Высота сетки в волейболе у мужчин:

- 1) 2.43 м
- 2) 2.50 м
- 3) 2.20 м

Правильный ответ: 1

Вариант задания 7. В течении какого времени в баскетболе, после установления контроля над «живым» мячом, должна быть произведена атака кольца:

- 1) 10 сек
- 2) 24 сек
- 3) 30 сек
- 4) без ограничения времени

Правильный ответ: 2

Содержательный элемент 6

Вариант задания 1. Легкая атлетика иначе зовется так.....

Правильный ответ: - «Королева спорта».

Вариант задания 2. Сколько высота сетки в волейболе у женщин?

Правильный ответ: 2.24 м

Вариант задания 3. Какая дистанция является на соревнованиях по лыжным гонкам максимальной по протяженности?

Правильный ответ: 50км

Вариант задания 4. Техника нападения в баскетболе включает в себя следующие действия : ...

Правильный ответ: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча

Вариант задания 5. Предъявленная футбольным арбитром красная карточка, означает

Правильный ответ: удаление

Вариант задания 6. Продолжительность футбольного матча составляет два тайма по ... минут.

Правильный ответ: 45

Вариант задания 7. Размеры игрового поля в волейбол:

- 1) 15x30 м
- 2) 12x24 м
- 3) 9x18 м

Правильный ответ: 3

Вариант задания 8. Сколько времени в баскетболе игрок может находиться в ограниченной зоне под кольцом без мяча, не делая попытки покинуть её:

- 1) не более 3-х сек. +
- 2) не более 5-ти сек
- 3) не более 7-ми сек
- 4) ограничение времени не предусмотрено

Правильный ответ: 1

Содержательный элемент 7

Вариант задания 1. Дайте определение фальстарту....

Правильный ответ: преждевременный старт.

Вариант задания 2. Сколько игроков в волейболе может быть на площадке во время игры в одной команде?

Правильный ответ: 6.

Вариант задания 3. При какой температуре рекомендуется проводить занятия по лыжной подготовке?

Правильный ответ: до -20

Вариант задания 4. В баскетболе время перевода мяча из тыловой зоны в передовую ограничивается ... секундами.

Правильный ответ: 8

Вариант задания 5. Предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка, означает ...

Правильный ответ: предупреждение

Вариант задания 6. Что означает слово «волейбол»:

- 1) скользящий мяч
- 2) удар с лету
- 3) прыгающий мяч

Правильный ответ: 2

Вариант задания 7. Для роста мышечной ткани наиболее эффективно

- 1) небольшие, но предельные отягощения с которыми можно выполнять упражнения не более 10-15 раз подряд от 30-60 секунд
- 2) достаточно большие, но не предельные отягощения с которыми можно выполнять упражнения 10-12 раз подряд+
- 3) большие и предельные отягощения с которыми можно выполнять упражнения не более 5 раз подряд от 30-60 секунд

Правильный ответ: ?

Индикатор достижения компетенции ИД-Зук-7

Содержательный элемент 1

Вариант задания 1. Спортсмены–бегуны используют какую обувь?

Правильный ответ: шиповки

Вариант задания 2. С чего начинается игра в волейболе?

Правильный ответ: с подачи

Вариант задания 3. Какой способ передвижения на лыжах появился раньше коньковый или классический?

Правильный ответ: классический

Вариант задания 4. Основной способ передачи мяча в баскетболе, позволяющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние, является «передача мяча ...».

Правильный ответ: двумя руками от груди

Вариант задания 5. Серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе состоит из ... ударов.

Правильный ответ: 5

Вариант задания 6. Спринтерская дистанция составляет:

- 1) 100 м

2) 800 м

3) 500 м

Правильный ответ: 1

Вариант задания 7. Сколько упражнений в пауэрлифтинге?

1)5

2)4

3)3

Правильный ответ: 3

Содержательный элемент 2

Вариант задания 1. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по легкой атлетике по прыжкам в длину?

Правильный ответ: три

Вариант задания 2. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

Правильный ответ: 9 × 18 м

Вариант задания 3. Выбор способа подъема в гору зависит от...

Правильный ответ: от крутизны склона

Вариант задания 4. РФБ – это

Правильный ответ: Российская Федерация Баскетбола

Вариант задания 5. Если в футболе мяч после «удара от ворот» попадает в противоположные ворота , то гол

Правильный ответ: засчитывается

Вариант задания 6. Что такое спринт?

1) судья на старте

2) бег на длинные дистанции

3) бег на короткие дистанции

4) метание мяча

Правильный ответ: 3

Вариант задания 7. Какой диаметр центрального круга в футболе?

1) 9, 15 м

2)18,3 м +

3)27,45 м

4) 36,6 м

Правильный ответ: 2

Содержательный элемент 3

Вариант задания 1. В легкой атлетике при метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

Правильный ответ: копья

Вариант задания 2. Является ошибкой в игре прием ногой в волейболе?

Правильный ответ: нет

Вариант задания 3. К одновременным лыжным ходам относится...ход

Правильный ответ: двухшажный

Вариант задания 4. Баскетбол развивает следующие физические качества :

Правильный ответ: быстроту , выносливость, ловкость , скоростно- силовые качества, точность

Вариант задания 5. Право начального удара и выбор ворот в начале футбольного матча определяется

Правильный ответ: жеребьёвкой

Вариант задания 6. Выберите, что такое кросс:

1) бег с барьерами

2) бег по пересеченной местности

3) бег с ускорением

Правильный ответ: 2

Вариант задания 7. Поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника?

- 1) длина: минимум 90 м, максимум 120м, ширина: минимум 45м, максимум 90м;+
- 2) длина: минимум 80 м, максимум 110м, ширина: минимум 40м, максимум 90м;
- 3) длина: минимум 90 м, максимум 120м, ширина: минимум 45м, максимум 80м.

Правильный ответ: 1

Содержательный элемент 4

Вариант задания 1. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок в легкой атлетике засчитан?

Правильный ответ: белым флажком

Вариант задания 2. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

Правильный ответ: 8 секунд

Вариант задания 3. Какая стойка у лыжника при спуске является более скоростной

Правильный ответ: средняя

Вариант задания 4. Бег с мячом в руках в баскетболе называется ... (является нарушением правил).

Правильный ответ: пробежка

Вариант задания 5. На расстоянии ... от ворот находится линия штрафной площади футбольного поля, параллельная воротам.

Правильный ответ: 16,5 м

Вариант задания 6. Этот вид бега лучше всего развивает выносливость:

- 1) бег на короткие дистанции
- 2) бег на длинные дистанции
- 3) бег на средние дистанции

Правильный ответ: 2

Вариант задания 7. Расстояние между стойками ворот в футболе?

- 1) 7,32 м; +
- 2) 7,35 м;
- 3) 7,59 м.

Правильный ответ: 1

Содержательный элемент 5

Вариант задания 1. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

Правильный ответ: 125 см

Вариант задания 2. Разрешено в волейболе блокировать подачу соперника?

Правильный ответ: нет

Вариант задания 3. Самый распространенный лыжный ход...

Правильный ответ: попеременный двухшажный

Вариант задания 4. В любом матче официального соревнования, организуемого под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных федераций, разрешается замена не более ... игроков.

Правильный ответ: трёх

Вариант задания 5. Линия, на которой расположены футбольные ворота называется ...

Правильный ответ: линия ворот

Вариант задания 6. Выберите, какого многоборья не существует:

- 1) пятиборья
- 2) десятиборья
- 3) семиборья
- 4) десятиборья

Правильный ответ: 2

Вариант задания 7. Сколько дополнительных периодов назначается при ничейном результате матча?

- 1) 1 период 5 минут
- 2) 2 периода по 5 минут

3) 1 период 10 минут

4) столько периодов по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете

Правильный ответ: 4

Содержательный элемент 6

Вариант задания 1. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к

Правильный ответ: травмам

Вариант задания 2. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

Правильный ответ: либеро

Вариант задания 3. Ошибка в технике попеременного двухшашного хода это...

Правильный ответ: двухопорное скольжение

Вариант задания 4. Если игрок в футболе меняется местами с вратарем без предварительного разрешения судьи, игра продолжается, и когда мяч в следующий раз выйдет из игры, соответствующие игроки получают предупреждение с показом ... карточки.

Правильный ответ: жёлтой

Вариант задания 5. Как переводится слово «футбол» переводится как ...

Правильный ответ: ступня + мяч

Вариант задания 6. Что из данного не включает в себя лёгкая атлетика?

1) ходьбу и бег

2) многоборье

3) прыжки и метания

4) опорные прыжки

Правильный ответ: 4

Содержательный элемент 7

Вариант задания 1. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:

Правильный ответ: 400 метров

Вариант задания 2. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

Правильный ответ: удаление

Вариант задания 3. Какие способы подъема наискосок в лыжных гонках существуют...

Правильный ответ: елочка, полуелочка, лесенка

Вариант задания 4. Если в футболе судья останавливает игру для вынесения предупреждения, игра возобновляется ... ударом, выполняемым игроком противоположной команды с того места, где мяч находился в момент остановки матча судьей.

Правильный ответ: свободным

Вариант задания 5. Игрок не находится в положении ... , когда он на своей половине поля, на одной линии с соперником, находящимся в предпоследней позиции, на одной линии с двумя последними игроками противоположной команды.

Правильный ответ: вне игры

Вариант задания 6. Не входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики:

1) Ходьба

2) Вертикальные прыжки

3) Метания

4) Горизонтальные прыжки

Правильный ответ: 1

Вариант задания 7. Сколько персональных фолов может получить игрок в баскетболе?

1) 3

2) 6

3) 5

4) неограниченное количество

Правильный ответ: 3

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%