

## Приложение А

(обязательное к рабочей программе дисциплины)

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный технический университет»

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Уровень образования

**бакалавриат**

(бакалавриат/магистратура/специалитет)

Направление подготовки  
бакалавриата/магистратуры/специальность

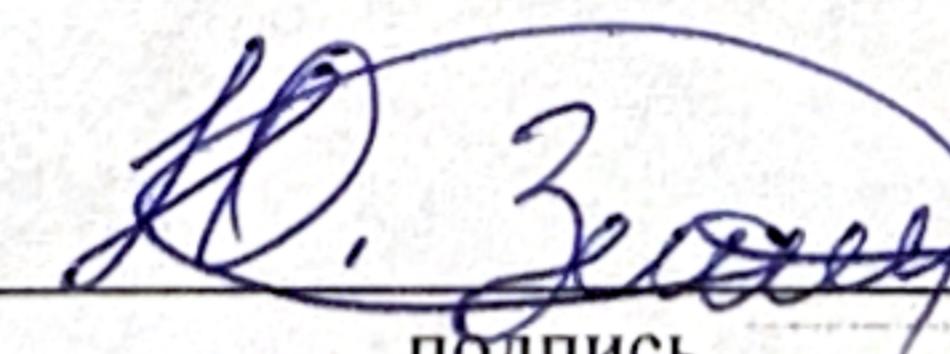
**37.03.01 Психология**

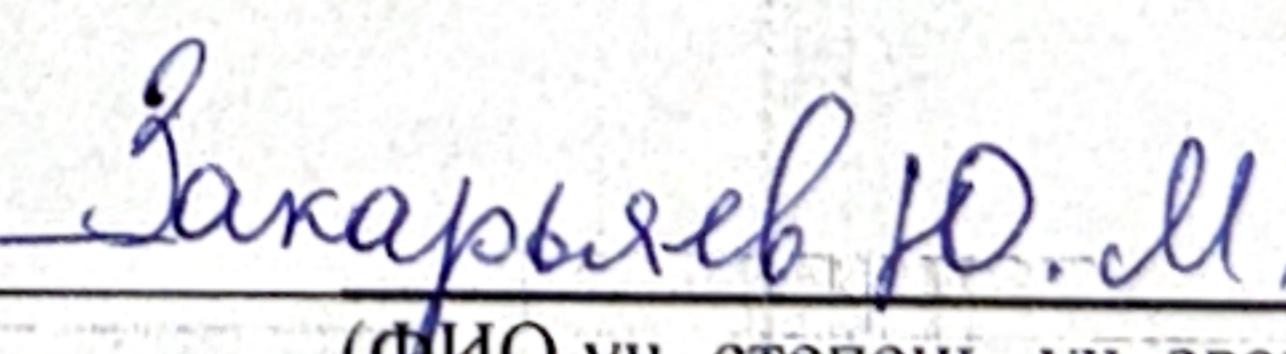
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Профиль направления  
подготовки/специализация

**Психологическое консультирование**  
(наименование)

Разработчик

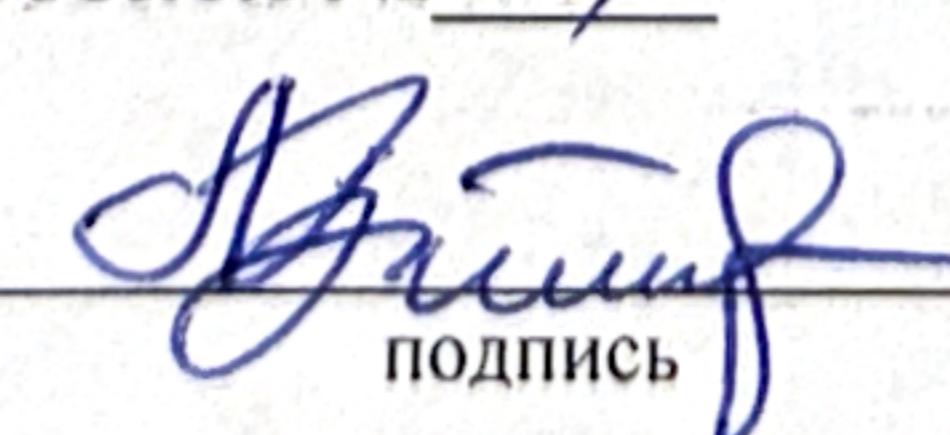
  
подпись

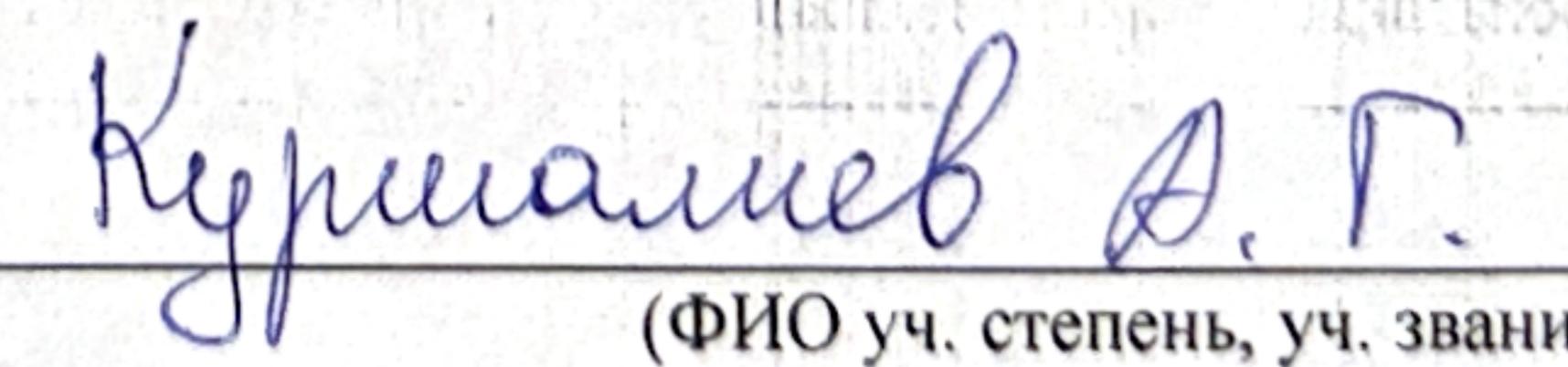
  
(ФИО уч. степень, уч. звание)

«12» 09 2022 г., Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры

ИСКС

Зав. кафедрой

  
подпись

  
(ФИО уч. степень, уч. звание)

г. Махачкала 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля)
  - 2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП
  - 2.1.2. Этапы формирования компетенций
  - 2.2. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания
    - 2.2.1. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования
    - 2.2.2. Описание шкал оценивания
  3. Типовые контрольные задания, иные материалы и методические рекомендации, необходимые для оценки сформированности компетенций в процессе освоения ОПОП
    - 3.1. Задания и вопросы для входного контроля
    - 3.2. Текущий контроль
    - 3.3. Промежуточный контроль

## **1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств**

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся (в т.ч. по самостоятельной работе студентов, далее – СРС), освоивших программу данной дисциплины.

Целью фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующих компетенций:

<b>УК-3.</b>	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
<b>УК-7.</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## **2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля)**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), и используемые оценочные средства приведены в таблице 1.

*Перечень оценочных средств, рекомендуемых для заполнения таблицы 1*

- Тест (для текущего контроля)
- Комплексы упражнений
- Нормативы
- Тематика сообщений
- Тематика рефератов
- Задания к зачетной работе

*Перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.*

## 2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Таблица 1

<b>Код и наименование формируемой компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Наименование контролируемых разделов и тем<sup>1</sup></b>
<b>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	<b>УК-3.1.</b> Участвует в межличностном и групповом взаимодействии, используя инклюзивный подход, эффективную коммуникацию, методы командообразования и командного взаимодействия при совместной работе в рамках поставленной задачи	<p><b>Знает:</b> общие формы организации деятельности коллектива</p> <p><b>Умеет:</b> создавать в коллективе психологически безопасную доброжелательную среду;</p> <p><b>Владеет:</b> принципами разработки стратегии сотрудничества и на ее основе организации работы команды для достижения поставленной цели</p>	<b>Раздел 1. Теоретический</b> <b>Раздел 2. Практический</b>
	<b>УК-3.2.</b> Обеспечивает работу команды для получения оптимальных результатов совместной работы, с учетом индивидуальных возможностей её членов, использования методологии достижения успеха, методов, информационных технологий и технологий форсайта	<p><b>Знает:</b> психологию межличностных отношений в группах разного возраста</p> <p><b>Умеет:</b> учитывать в своей социальной и профессиональной деятельности интересы коллег</p> <p><b>Владеет:</b> коммуникативными навыками</p>	<b>Раздел 1. Теоретический</b> <b>Раздел 2. Практический</b>
	<b>УК-3.3.</b> Обеспечивает выполнение поставленных задач на основе мониторинга командной работы и своевременного реагирования на существенные отклонения	<p><b>Знает:</b> принципы организации обсуждения различных идей и мнений</p> <p><b>Умеет:</b> предвидеть результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий</p> <p><b>Владеет:</b> навыками преодоления возникающих в коллективе разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон</p>	<b>Раздел 1. Теоретический</b> <b>Раздел 2. Практический</b>

<sup>1</sup> Наименования разделов и тем должен соответствовать рабочей программе дисциплины.

<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровые сберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности</p>	<p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека  <b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей  <b>Владеет:</b> навыками самоконтроля при занятиях физическими упражнениями</p>	<p><b>Раздел 1. Теоретический</b>  <b>Раздел 2. Практический</b></p>
	<p><b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  <b>Умеет:</b> выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта;  <b>Владеет:</b> навыками сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности</p>	<p><b>Раздел 1. Теоретический</b>  <b>Раздел 2. Практический</b></p>
	<p><b>УК-7.3.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p><b>Знает:</b> каково влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни  <b>Умеет:</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной</p>	<p><b>Раздел 1. Теоретический</b>  <b>Раздел 2. Практический</b></p>

		(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики <b>Владеет:</b> навыками правильной пропаганды норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
--	--	--	--

### 2.1.2. Этапы формирования компетенций

Сформированность компетенций по дисциплине «*Физическая культура и спорт*» определяется на следующих этапах:

1. **Этап текущих аттестаций** (*Для проведения текущих аттестаций могут быть использованы оценочные средства, указанные в разделе 2*)
2. **Этап промежуточных аттестаций** (*Для проведения промежуточной аттестации могут быть использованы другие оценочные средства*)

Таблица 2

Код и наименование формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения формируемой компетенции	Этапы формирования компетенции					
		Этап текущих аттестаций				Этап промежуточной аттестации	
		1-5 неделя	6-10 неделя	11-15 неделя	1-17 неделя	18-20 неделя	
1		Текущая аттестация №1	Текущая аттестация №2	Текущая аттестация №3	CPC	KP/КП	Промежуточная аттестация
		2	3	4	5	6	7
<b>УК-3.</b> Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	<b>УК-3.1.</b> Участвует в межличностном и групповом взаимодействии, используя инклюзивный подход, эффективную коммуникацию, методы командообразования и командного взаимодействия при совместной работе в рамках поставленной задачи	Комплекс упражнений	Тест №1	Комплекс упражнений	Тест №2	-	сдача нормативов
	<b>УК-3.2.</b> Обеспечивает работу команды для получения	Тест №1	Комплекс упражнений	Тест №1	Реферат	-	сдача нормативов

	оптимальных результатов совместной работы, с учетом индивидуальных возможностей её членов, использования методологии достижения успеха, методов, информационных технологий и технологий форсайта							
	<b>УК-3.3.</b> Обеспечивает выполнение поставленных задач на основе мониторинга командной работы и своевременного реагирования на существенные отклонения	Комплекс упражнений	Тест №1	Комплекс упражнений	Сообщение	-	сдача нормативов	
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	<b>УК-7.1.</b> Выбирает здоровье сберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Комплекс упражнений	Тест №1	Комплекс упражнений	Тест №2	-	сдача нормативов	
	<b>УК-7.2.</b> Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Тест №1	Комплекс упражнений	Тест №1	Реферат	-	сдача нормативов	
	<b>УК-7.3.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Комплекс упражнений	Тест №1	Комплекс упражнений	Сообщение	-	сдача нормативов	

**СРС** – самостоятельная работа студентов; **КР** – курсовая работа; **КП** – курсовой проект.

## **2.2. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования, описание шкал оценивания**

### **2.2.1. Показатели уровней сформированности компетенций на этапах их формирования**

Результатом освоения дисциплины «*Физическая культура и спорт*» является установление одного из уровней сформированности компетенций: высокий, повышенный, базовый, низкий.

**Таблица 3**

<b>Уровень</b>	<b>Универсальные компетенции</b>	<b>Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции</b>
Высокий (оценка «отлично», «зачтено»)	<p>Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине.</p> <p>Ответы на вопросы оценочных средств полные и верные.</p> <p>Даны развернутые ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции</p>	<p>Обучающимся усвоена взаимосвязь основных понятий дисциплины, в том числе для решения профессиональных задач.</p> <p>Ответы на вопросы оценочных средств самостоятельны, исчерпывающие, содержание вопроса/задания оценочного средства раскрыто полно, профессионально, грамотно. Даны ответы на дополнительные вопросы.</p> <p>Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции</p>
Повышенный (оценка «хорошо», «зачтено»)	<p>Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне.</p> <p>В ответах на вопросы/задания оценочных средств изложено понимание вопроса, дано достаточно подробное описание ответа, приведены и раскрыты в тезисной форме основные понятия.</p> <p>Ответ отражает полное знание материала, а также наличие, с незначительными пробелами, умений и навыков по изучаемой дисциплине. Допустимы единичные негрубые ошибки.</p> <p>Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции</p>	<p>Сформированы в целом системные знания и представления по дисциплине.</p> <p>Ответы на вопросы оценочных средств полные, грамотные.</p> <p>Продемонстрирован повышенный уровень владения практическими умениями и навыками.</p> <p>Допустимы единичные негрубые ошибки по ходу ответа, в применении умений и навыков</p>
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено»)	<p>Ответ отражает теоретические знания основного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП.</p> <p>Обучающийся допускает неточности в ответе, но обладает необходимыми знаниями для их устранения.</p> <p>Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции</p>	<p>Обучающийся владеет знаниями основного материала на базовом уровне.</p> <p>Ответы на вопросы оценочных средств неполные, допущены существенные ошибки.</p> <p>Продемонстрирован базовый уровень владения практическими умениями и навыками, соответствующий минимально необходимому уровню для решения профессиональных задач</p>

<b>Уровень</b>	<b>Универсальные компетенции</b>	<b>Общепрофессиональные/ профессиональные компетенции</b>
Низкий (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено»)	Демонстрирует полное отсутствие теоретических знаний материала дисциплины, отсутствие практических умений и навыков	

Показатели уровней сформированности компетенций могут быть изменены, дополнены и адаптированы к конкретной рабочей программе дисциплины.

## **2.2.2. Описание шкал оценивания**

Система оценивания каждого вида работ описана в соответствующих методических рекомендациях и в спецификации к контрольным работам и итоговой аттестации.

При оценивании лабораторной, практической и самостоятельной работы студента учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество оформления отчета по работе;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при защите работы.

Каждый вид работы оценивается по пяти бальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное владение содержанием учебного материала, в котором студент свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если студент полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Возможно применение других систем оценивания. Например, балльная, рейтинговая система оценивания результатов обучения, когда каждая работа оценивается из определенного количества баллов и за период обучения требуется набрать фиксированное количество баллов или др.

<b>Критерии оценивания</b>	
пятибальная	
«Отлично» - 5 баллов	<p>Показывает высокий уровень сформированности компетенций, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– продемонстрирует глубокое и прочное усвоение материала;</li><li>– исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал;</li><li>– правильно формирует определения;</li><li>– демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой;</li><li>– умеет делать выводы по излагаемому материалу.</li></ul>
«Хорошо» - 4 баллов	<p>Показывает достаточный уровень сформированности компетенций, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений;</li><li>– достаточно последовательно, грамотно логически стройно излагает материал;</li><li>– демонстрирует умения ориентироваться в нормальной литературе;</li><li>– умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</li></ul>

«Удовлетворительно» - 3 баллов	<p>Показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует общее знание изучаемого материала;</li> <li>– испытывает серьезные затруднения при ответах на дополнительные вопросы;</li> <li>– знает основную рекомендуемую литературу;</li> <li>– умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.</li> </ul>
«Неудовлетворительно» - 2 баллов	<p>Ставится в случае:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незнания значительной части программного материала;</li> <li>– не владения понятийным аппаратом дисциплины;</li> <li>– допущения существенных ошибок при изложении учебного материала;</li> <li>– неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;</li> <li>– неумение делать выводы по излагаемому материалу.</li> </ul>

### **3. Типовые контрольные задания, иные материалы и методические рекомендации, необходимые для оценки сформированности компетенций в процессе освоения ОПОП**

Цель входного контроля - определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения конкретной группы обучающихся. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания, обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

#### **3.1. Задания и вопросы для входного контроля**

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки

#### **3.2. Текущий контроль**

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы в соответствии с системой оценки знаний обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

Критерии оценки уровня сформированности компетенций приводятся для каждого из используемых оценочных средств, указанных в разделе 2 фонда оценочных средств.

##### **3.2.1. Задания для первой аттестации**

##### **Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся**

№ п/ п	Физиче ские способн ости	Контрол ьное упражне ние (тест)	Возр аст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорост ные	Бег 30 м	16	4,4 и выше	5,1– 4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9– 5,3	6,1 и ниже

		(сек.)	17	4,3	5,0– 4,7	5,2	4,8	5,9– 5,3	6,1
2	Координатные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16 17	7,3 и выше 7,2	8,0– 7,7 7,9– 7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3– 8,7 9,3– 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16 17	230 и выше 240	195– 210 205– 220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16 17	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16 17	15 и выше 15	9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

### 3.2.2. Задания для второй аттестации

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	6/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	6/вр
3. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160

### 3.2.3. Задания для третьей аттестации

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	8,4	9,3	9,7
Бросок набивного мяча 1 кг из-заголовы (м.)	10,5	6,5	5,0
Гимнастический комплекс упражнений: — утренней гимнастики — производственной гимнастики — релаксационной гимнастики	до 9	до 8	до 7,5

### 3.2.4. Темы рефератов

Перечень тем и основных направлений рефератов по дисциплине может быть скорректирован в соответствии с актуальностью той или иной проблемы и интересами обучающихся.

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
7. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
8. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
9. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
11. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
12. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
13. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
15. Способы улучшения зрения.
16. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
17. Средства и методы воспитания физических качеств.
18. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
19. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
20. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
21. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнование!..

## ***Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата***

<b>Критерии</b>		<b>Показатели</b>
1	Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2	Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	- соответствие плана теме реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу.
3	Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4	Соблюдение требований к оформлению реферата Макс. - 15 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5	Грамотность Макс. - 15 баллов	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

### ***Оценивание реферата***

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 86 – 100 баллов – «отлично»;
- 70 – 75 баллов – «хорошо»;
- 51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

### **3.2.5. Тематика сообщений**

1. Питание спортсменов
2. Развитие быстроты
3. Развитие двигательных способностей
4. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
5. Развитие силы и мышц
6. Развитие экстремальных видов спорта
7. Роль физической культуры
8. Спорт высших достижений
9. Утренняя гигиеническая гимнастика
10. Физическая культура и физическое воспитание

### **3.2.6. Тестовые работы** **Тест №1.**

1. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греции

2. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- стрельба
  - баскетбол
  - бег
3. Мужчины не принимают участие в:
- керлинге
  - художественной гимнастике
  - спортивной гимнастике
4. Самым опасным кровотечением является:
- артериальное
  - венозное
  - капиллярное
5. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- хоккей с мячом
  - сноуборд
  - керлинг
6. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- сердца, легких
  - памяти
  - зрения
7. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:
- плавание
  - бег в мешках
  - баскетбол
8. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:
- засчитывается
  - не засчитывается
  - засчитывается, если его коснулся игрок на площадке
9. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:
- гимнастика
  - керлинг
  - бокс
10. Энергия для существования организма измеряется в:
- ваттах
  - калориях
  - углеводах

### Тест №2.

1. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- 776 г. до н.э.
  - 876 г. до н.э.
  - 976 г. до н.э.
2. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:
- бокс
  - гимнастика
  - керлинг
3. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- батут
  - гимнастика
  - керлинг
4. Под физической культурой понимается:
- выполнение физических упражнений

- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

5. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

6. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

7. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

8. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

9. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

10. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

*Шкала оценки образовательных достижений при тестировании:*

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	верbalный аналог
90 ÷ 100	5	отлично
80 ÷ 89	4	хорошо
60 ÷ 79	3	удовлетворительно
менее 60	2	неудовлетворительно

### 3.2.7. Комплексы упражнений

#### КОМПЛЕКС № 1

##### 1. Комплекс упражнений ежедневной утренней гимнастики

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1.И.П.(Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.

6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.

7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

## **КОМПЛЕКС № 2**

### **2. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки**

Упражнения данного комплекса можно выполнять от 1 до 6 раз в день, повторяя каждое из них по 4-5 раз в медленном темпе, до посильной боли (если она есть), с максимальной возможной амплитудой движений. В первое время напряжение должно составлять от 2 до 4 секунд, постепенно доводить до 8-10 секунд.

1.И.П. (Исходное положение) - стойка ноги врозь, руки перед грудью, пальцы сплетены в замок. Повернуть вправо туловище, голову, руки; затем вытянуть руки вперед, вывернув кисти ладонями от себя, со статической задержкой вправо, сделать выдох. То же влево.

2.И.П.- то же. Руки вперед, затем, поворачивая туловище и голову вправо, отвести правый локоть назад, выворачивая кисти ладонями от себя. Левой рукой с напряжением надавить на правую руку (при этом смотреть на правый локоть, чтобы напряглись мышцы шеи), сделать выдох. То же влево.

3.Повернуть туловище вправо, поднять руки над правым плечом, выворачивая кисти ладонями от себя. Левой рукой надавить на правую, сделать выдох. То же влево.

4.И.П.-стойка ноги врозь, руки за голову, пальцы в «замок». Повернуть туловище влево, локти развести, прогнуться в и.п., локти свести, наклонить голову вниз, несколько раз нажать кистями на затылок. То же вправо.

5.И.П.-стойка ноги врозь, руки вниз в «замок». Сделать круг, руками вправо, выворачивая при этом кисти наружу. То же влево.

6.Упражнения с гимнастической палкой. И.П.- стойка ноги врозь, гимнаст. палка внизу. Поворачивая туловище вправо, правую руку вытянуть вверх и в сторону. Левой рукой нажать на палку, сделать выдох. То же влево.

7.И.П.- стойка ноги врозь, палка вниз, хватом сверху. Поднять руки вверх над головой, сделать три наклона туловища вперед, три назад, три вправо, три влево, затем три поворота туловища вправо и три влево. После каждой серии движений выдох.

8.И.П.- стойка ноги врозь, палка за спиной внизу. Сделать три поворота туловища вправо, нажимая палкой на левое бедро. То же влево.

9.И.П.- стойка ноги вместе, палка на плечах. Сделать три наклона туловища вправо, влево, вперед и назад, затем три поворота туловища вправо и влево, при этом сгибая ноги в коленях. После каждой серии движений выдох.

10.И.П.-сид на пятках, руки перед собой. Завести правую руку через верх за спину, а левую через низ, руки в «замок». Удерживать позу в течении 5 сек. То же сменив положение рук.

11.И.П.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно сгруппироваться, сделать при этом глубокий вдох. Медленно выдохнуть, возвращаясь в И.П.

## **КОМПЛЕКС № 3**

### **3. Комплекс упражнений для развития гибкости**

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр№1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр№2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр№4: Согнуть вперед одну ногу, руки на пояс - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр№5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр№6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр№7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упр№8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упр№9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упр№10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упр№11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упр№12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упр№13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упр№14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упр№15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр№19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

## **КОМПЛЕКС № 4**

### **4. Комплекс упражнений для развития координации движения**

1.Стоя у зеркала, руки вверх - вдох, опустить – выдох.

2.Парвяя рука вперед, левая в сторону, затем смена рук.

3.Коснуться кончика носа указательным пальцем левой руки, затем правой, с закрытыми глазами.

4.Кисти рук к плечам, правую ногу в сторону на носок, руки в стороны, приставить ногу. Затем тоже правой ногой.

5.Катание мяча одной ногой, затем другой.

6.Ходьба с высоким подниманием колена.

7.Бросание малого мяча в обруч.

8.Попадание мяча в цель, сначала одной рукой, затем другой.

9.Бросание мяча через голову при ходьбе по кругу.

10.Стоя, подбросить мяч вверх, сделать полный поворот корпусом и успеть поймать мяч.

11.Руки в стороны, ноги вместе. Постоять на одной ноге 5 сек., затем на другой.

12.Ходьба и дыхательные упражнения.

## **КОМПЛЕКС № 5**

### **5.Комплекс упражнений на расслабление**

Психологи предлагают комплексную психолого-педагогическую программу «Давайте подготовимся к экзаменам». Ее цель — помочь учащимся окончить учебный год в максимально хорошей психофизической форме.

Важнейшей частью этой программы является специальная психофизическая тренировка, в частности, овладение техникой упражнений на расслабление. Такой комплекс упражнений мы предлагаем выполнять всем будущим экзаменующимся. Удачи вам!

*Метод прогрессивной релаксации Э. Джекобсона*

*Метод устраниет тревогу в стрессовых ситуациях*

*Процесс расслабления проходит следующие фазы*

I. Попытка к расслаблению.

II. Расслабление.

III. Наблюдение за процессом перехода от напряжения к расслаблению.

IV. «Переживание расслабления». Расслабление происходит поэтапно:

1 этап — расслабление мышц рук.

2 этап — расслабление мышц ног.

3 этап — работа над дыханием.

4 этап — расслабление мышц лба.

5 этап — расслабление мышц глаз.

6 этап — расслабление мышц речевого аппарата.

Каждому этапу расслабления соответствуют специфические упражнения. Овладение этими приемами поможет школьникам в кратчайшие сроки восстановить нервно-психическое равновесие, почувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

*Расслабление мышц рук (4—5 минут)*

- Устройтесь поудобнее (сидя или лежа). Расслабьтесь, насколько можете. При полном расслаблении сожмите в кулак правую ладонь, при этом контролируйте степень сжатия, ощутите напряжение мышц кисти, предплечья — затем разожмите кулак и почувствуйте расслабление. Сравните свои ощущения.
- Еще раз сожмите кулак как можно сильнее — и подержите напряжение. Разожмите кулак, попытайтесь достичь глубокого расслабления. Сравните ваши ощущения.
- Повторите левой рукой. В это время все тело остается полностью расслабленным.
- Сожмите пальцы обеих рук в кулак. Почувствуйте напряжение пальцев, предплечья. Ра-зожмите пальцы, расслабьтесь. Сравните ваши ощущения. Продолжайте расслабление.
- Согните правую руку в локте и напрягите бицепс. Напрягите бицепс как можно сильнее, контролируйте напряжение бицепса. Разогните локоть, расслабьте бицепс и почувствуйте разницу. Попытайтесь максимально почувствовать расслабление бицепса. Еще раз напрягите бицепс, поддерживайте напряжение, почувствуйте степень напряжения. Расслабьтесь полностью. Сравните ваши ощущения.

*Постоянно сосредотачивайте свое внимание на ощущениях при напряжении и расслаблении*

- Повторите то же самое левой рукой.
- Повторите то же самое одновременно двумя руками

*Меняйте степень и длительность напряжения мышц перед расслаблением.*

*Сравните ваши ощущения*

- Вытяните руки вперед и почувствуйте напряжение трицепса. Верните руки в исходное положение, расслабьтесь, почувствуйте разницу в ощущениях. Повторите еще раз. Еще раз сравните ваши ощущения.
- Теперь попытайтесь полностью расслабить мышцы рук без предварительного напряжения. Продолжайте расслабляться больше и больше, достигайте более глубокого расслабления. Отметьте ощущения тепла и тяжести в руках по мере

расслабления. Говорите себе: «Руки расслабленные и тяжелые ... расслабленные и тяжелые».

#### *Расслабление мышц шеи и спины (4—5 минут)*

Сконцентрируйте внимание на мышцах шеи. Наклоните голову назад как можно сильнее, ощутите напряжение шеи. Поверните голову налево до отказа. Отметьте напряжение. Поверните голову направо до отказа, почувствуйте напряжение. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь. Сравните ваши ощущения.

Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком груди. Почувствуйте напряжение шеи. Верните голову в исходное положение. Расслабьтесь, почувствуйте тепло и расслабление.

Поднимите плечи к ушам, сведите лопатки, не напрягая при этом рук. Сделайте круговое движение плечами с максимальной амплитудой. Верните плечи в исходное положение. Расслабьтесь. Ощутите приятный контраст между напряжением и расслаблением.

Выгните позвоночник дугой и ощутите напряжение вдоль позвоночника. Вернитесь в исходное положение. Почувствуйте расслабление, оно разливается по всей спине. «Спина тяжелая и теплая». Ощутите приятное тепло...

#### *Расслабление нижней части тела (4—5 минут)*

- Сконцентрируйте внимание на нижней части тела. Напрягите ягодицы и бедра, крепко прижав пятки к опоре. Расслабьтесь... отметьте разницу в ощущениях. Еще раз напрягите и расслабьте бедра. Подержите их в напряженном состоянии.
- Сохраняя напряжение в ягодицах и бедрах, согните ступни, носки — на себя, ощутите напряжение икроножных мышц. Расслабьтесь. Еще глубже... глубже.
- Почувствуйте расслабление всех мышц нижней части вашего тела. Отметьте, как ваши ноги тяжелеют по мере расслабления. «Ноги расслабленные и тяжелые». Ощутите тепло, распространяющееся по вашим ногам. «Ноги тяжелые и теплые»

### **КОМПЛЕКС № 6**

#### **6. Комплекс общеразвивающих упражнений без предмета**

Повторность каждого упражнения 6-10 раз.

1.И.П. (Исходное положение) - стоя, руки вдоль туловища. Ходьба на месте, ускоряя темп, затем замедляя. 1 мин.

2.И.П.- стоя, руки поднять вверх, ногу отвести назад на носок – прогнуться- вдох, руки опустить, ногу приставить – выдох.

3.И.П.- стоя, руки отведены в стороны, круговые движения рук в плечевых суставах вперед и назад, дыхание не задерживать.

4.И.П. – ноги врозь, правая рука вверх, два наклона пружинисто влево, изменить положение рук.

5.И.П.- стоя, развести руки в стороны - вдох, обхватить себя за плечи – выдох удлиненный.

6.И.П.- стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выпад в сторону, руки вперед – выдох, вернуться в И.П.- вдох.

7.И.П.- стоя. Руки прямые перед собой, носком левой ноги достать правую кисть, ногу в коленях не сгибать.

8.И.П.- стоя, руки опущены. Прыжком ноги врозь, хлопок руками над головой.

9.И.П.-стоя, легкий бег на месте с переходом на ходьбу. 30 сек.

10.И.П.- стоя, руки вдоль туловища, развести руки в стороны – вдох слегка наклониться вперед, расслабленные руки опустить покачать ими – выдох.

#### **3.2.8. Вопросы остаточных знаний студентов**

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за   до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

- а. 20 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в .... году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

### **3.3. Промежуточный контроль**

#### **Задания для промежуточной аттестации (зачета и (или) экзамена)**

ФОС для промежуточной аттестации обучающихся предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить результаты освоения дисциплины.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций и индикаторов их достижения у обучающихся по дисциплине является **зачет**

#### **3.3.1. Перечень вопросов и заданий к зачету**

##### **1. Тестовая часть**

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

2. Снижение нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:

- а. наложить шину
- б. наложить шину и повязку
- в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

- а. спринтерский бег
- б. стайерский бег
- в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

- а. булава
- б. скакалка
- в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при ..... кровотечении.

- а. артериальном
- б. венозном
- в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

- а. беге
- б. толкании ядра
- в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является.....перелом.

- а. закрытый
- б. открытый
- в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. белки
- б. жиры
- в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

- а. спортивной гимнастике
- б. керлинге
- в. художественной гимнастике

*16. Нарушение осанки приводит к расстройству:*

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

*17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:*

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

*18. Скоростная выносливость необходима в:*

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

*19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:*

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

*20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:*

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

## **2. Сдача нормативов**

### *Variант 1*

Внимательно прочтайте задание

Время выполнения задания – 20 мин

#### **Задание**

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (устно).

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

1. Выполнение задания:

<b>Организация бега на 100м.</b>		<b>Баллы</b>	<b>Не выполнил</b>
1	Старт		
2	Стартовый разбег		
3	Бег на дистанции		
4	Бег на финише		
<b>Заключительный этап</b>			
1	Финиширование		
2	Оценить качество в соответствии с нормативами.		

### *Variант 2*

#### **Инструкция**

Внимательно прочтайте задание

Время выполнения задания – 20 мин

#### **Задание**

Выполните прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (устно).

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

1. Выполнение задания:

<b>Организация прыжка в длину с разбега.</b>		<b>Баллы</b>	<b>Не выполнил</b>
1	Разбег		

2	Отталкивание		
3	Полёт		
4	Приземление		
<b>Заключительный этап</b>			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами		

### *Variант 3*

#### **Инструкция**

Внимательно прочтайте задание

Время выполнения задания – 20 мин

#### **Задание**

Выполните комплекс дыхательных упражнений по методике А.В. Стрельниковой. Обоснуйте выбор техники выполнения комплекса дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой.. Определите направленность дыхательных упражнений по методике А.В.Стрельниковой. (устно).

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

1. Выполнение задания:

<b>Организация выполнения комплекса упражнений</b>		<b>Выполнил</b>	<b>Не выполнил</b>
1	Поворачивать голову направо и налево. На каждый поворот делать шумный вдохносом		
2	Захватить резко, из положения руки в стороны скрестно правой рукой –левоеплечо, а левой рукой правое плечо, повторять в темпе прогулочного шага		
3	Поворачивать туловище налево и направо, выполнять при повороте вдох		
4	Наклон вперёд и назад, при наклонен назад руками обхватить плечи		
5	Полуприсед выдохом		

### *Variант 4*

#### **Инструкция**

Внимательно прочтайте задание

Время выполнения задания – 20мин

#### **Задание**

Выполните подтягивание в висе на перекладине. Обоснуйте выбор техники подтягивания на перекладине. Определите направленность упражнения.

#### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

1. Выполнение задания:

<b>Организация подтягивания в висе на перекладине</b>		<b>Баллы</b>	<b>Не выполнил</b>
1	Хват сверху		
2	Ноги не согнутые		
3	Подтягивание		
4	Подбородок достиг верхнего уровня перекладины		
<b>Заключительный этап</b>			
1	Оценить качество в соответствии с нормативами		

*Дополнительно указываются:*

*а) методические рекомендации по подготовке и процедуре осуществления контроля выполнения.*

Зачеты и экзамены могут быть проведены в письменной форме, а также в письменной форме с устным дополнением ответа. Зачеты служат формой проверки качества выполнения студентами лабораторных работ, усвоения семестрового учебного материала по дисциплине (модулю), практических и семинарских занятий (при отсутствии экзамена по дисциплине).

Экзамен по дисциплине (модулю) служит для оценки работы студента в течении семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, качество и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умения синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. По итогам экзамена, в соответствии с модульно – рейтинговой системой университета выставляются баллы, с последующим переходом по шкале оценок на оценки: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», свидетельствующие о приобретенных компетенциях или их отсутствии.

*Критерии оценки уровня сформированности компетенций по результатам проведения дифференцированного зачета (зачета с оценкой) / экзамена:*

- оценка «**отлично**»: обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);

- оценка «**хорошо**»: обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);

- оценка «**удовлетворительно**»: обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);

- оценки «**неудовлетворительно**»: обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).

*Критерии оценки уровня сформированности компетенций для проведения экзамена/дифференцированного зачета (зачета с оценкой) зависят от их форм проведения (тест, вопросы, задания, решение задач и т.д.).*