Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кретов Андрей Викторович
Должность: и.о. Ректора
Дата подписания: 12.10.2026 21:01:22
Уникальный программный ключ:
1871fc3f67de656cb087e642de921672120fe7ae

Религиозная организация – духовная образовательная организация
высшего образования
**«ЕКАТЕРИНОДАРСКАЯ ДУХОВНАЯ СЕМИНАРИЯ»**
Екатеринодарской и Кубанской епархии
Русской Православной Церкви

ПРИНЯТО
на заседании Ученого совета
протокол № 6/26
от 30 мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
и.о. ректора Екатеринодарской
духовной семинарии
иерей Андрей Кретов
30 мая 2025 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫЙ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

по дисциплине «**Физическая культура и спорт**»

Направление подготовки
**подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций**

профиль подготовки
**«Православное богословие»**

Квалификация выпускника
**БАКАЛАВР**

Форма обучения
**очная**

**Церковно-образовательный стандарт – срок обучения 5 лет**

Краснодар
2025

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с церковным образовательным стандартом высшего духовного образования бакалавриата «Подготовка служителей и религиозного персонала религиозных организаций» и составлена на основании Учебного плана, утверждённого Учёным советом Екатеринодарской духовной семинарии от «30» мая 2025 г. протокол № 6/26.

Составитель: иерей Владимир Бондаренко

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании церковно-практической кафедры «9» апреля 2025 г., протокол № 7.

Заведующий кафедрой: протоиерей Алексей Касатиков, кандидат богословия.

# СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт фонда оценочных средств……. 3
1.1 Область применения……... 3
1.2 Цели и задачи фонда оценочных средств……. 3
1.3 Компетенции, формированию которых способствует дисциплина (*модуль*), и этапы их формирования в процессе освоения образовательной программы……... 3
1.4 Показатели оценивания компетенций …….... 4
1.5 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля)…….. 7
1.6 Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций……. 7
2 Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы …… 8
2.1 Входной контроль……... 8
2.2 Оценочные средства для текущего контроля…….. 8
2.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации…… 12
3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умения и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций……. 13

# 1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1 Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) создается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) для аттестации обучающихся на соответствие их достижений поэтапным требованиям соответствующей основной образовательной программы (ООП) для проведения входного и текущего оценивания, а также промежуточной аттестации обучающихся. ФОС является составной частью нормативно-методического обеспечения внутренней системы оценки качества освоения ООП ВО[1], входят в состав ООП.

ФОС – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений (результатов обучения) запланированным результатам освоения рабочих программ учебных дисциплин и образовательных программ.

ФОС является неотъемлемой частью основной образовательной программы (ОПОП) высшего образования (ВО) – программы бакалавриата по направлению подготовки 48.03.01 «Теология» с направленностью (профилем) Православная теология и предназначен для контроля и оценки достижений результатов обучения.

## 1.2 Цели и задачи фонда оценочных средств

Целью ФОС является установление соответствия уровня подготовки обучающихся и выпускников требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «48.03.01 Теология».

Задачами ФОС являются:

- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированных компетенций;
- контроль и управление достижением целей реализации ООП;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением результатов и планированием необходимых корректирующих мероприятий;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности.

ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

– валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;

– надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;

– объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

ФОС по дисциплине «Физическая культура и спорт » включает все виды оценочных средств, позволяющих проконтролировать сформированность у обучающихся компетенций и индикаторов их достижения, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 48.03.01 «Теология», ООП и рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт ».

ФОС предназначен для профессорско-преподавательского состава и обучающихся Религиозной организации – духовная образовательная организация высшего образования «Екатеринодарская Духовная Семинария» (далее - Семинария). ФОС подлежат ежегодному пересмотру и обновлению.

[1] П.3.1 Положения о внутренней системе оценки качества образования.-Православная религиозная организация духовная образовательная организация высшего образования «Екатеринодарская духовная Семинария» Екатеринодарской и Кубанской епархии РПД, утвержденное Ректором Семинарии 31.029.2022.

**1.3 Компетенции, формированию которых способствует дисциплина (*модуль*), и этапы их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Формирование компетенций (перечислить УК, ОПК, ПК) при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт », входящей в обязательную часть учебного плана (1,3 курс), происходит в 2 этапа (2,5 семестр). Компетенции формируются во время всех видов занятий: на лекциях, практических занятиях; в процессе аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

Проверка уровня сформированности компетенции происходит во время текущего контроля, промежуточной аттестации по дисциплине, а также при проведении итоговой (государственной итоговой) аттестации.

Перечень компетенций, формированию которых способствует дисциплина, и этапы их формирования в процессе изучения дисциплины (*модуля*) при освоении образовательной программы приведены в таблице.

| Код | Наименование компетенции | Этап формирования |
|---|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 2,5 |

**1.4 Показатели оценивания компетенций**

Показателями оценивания компетенций являются наиболее значимые знания, умения и владения, которые формирует данная дисциплина

| Формируемые компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций | Виды оценочных средств/* шифр раздела в данном документе |
|---|---|---|
| **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | |
| УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. | ***Знать:*** нормы, методы и средства физической культуры и спорта, основы формирования и совершенствования физических качеств, а также уровня физической подготовки. | **Блок А –** задания репродуктивного уровня *Тестирование* *Устный и письменный опрос* |
| | ***Уметь:*** применять, планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений с целью совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. | **Блок В** – задания реконструктивного уровня *Решение практических задач* |
| | ***Владеть:*** навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой. | **Блок С** – задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня *Семинар* |
| УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни. | ***Знать:*** основные понятия о физическом здоровье человека; основные закономерности роста и развития организма человека; меры поддержания здорового образа | **Блок А –** задания репродуктивного уровня *Тестирование* *Устный и письменный опрос* |

| | | |
|---|---|---|
| | жизни. | |
| | ***Уметь:*** формировать потребность в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях и стремление к здоровому образу жизни, навыки соблюдения личной гигиены и контроля состояния своего организма. | **Блок В** – задания реконструктивного уровня *Решение практических задач* |
| | ***Владеть:*** методами контроля физических наг-рузок; основными компонентами здорового стиля жизни. | **Блок С** – задания практико-ориентированного и/или исследовательского уровня *Семинар* |

### 1.5 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля)

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции | Вид занятий | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Введение в дисциплину | УК-7.2; УК-7.1 | *Семинарское занятие* | *Устный опрос* |
| 2. | Физическая культура и здоровье человека | УК-7.2; УК-7.1 | *Семинарское занятие* | *Устный опрос* |
| 3. | Физическое развитие | УК-7.2; УК-7.1 | *Семинарское занятие* | *Устный опрос* |
| 4. | Основы теории тренировки | УК-7.2; УК-7.1 | *Семинарское занятие* | *Устный опрос* |
| 5. | Программа и методы тренировки | УК-7.2; УК-7.1 | *Семинарское занятие* | *Устный опрос* |
| 6. | Основы здорового образа жизни и физическая культура и здоровье человека | УК-7.2; УК-7.1 | *Семинарское занятие* | *Устный опрос* |

### 1.6 Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

Под уровнем компетенции понимается степень готовности и способности выпускника, освоившего ОПОП, к решению различных по виду и сложности профессиональных задач.

**Планируемые результаты обучения и критерии их оценивания**

| Индикаторы компетенции | Оценки сформированности компетенций | | |
|---|---|---|---|
| | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| Полнота знаний | Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок |
| Наличие умений | Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме |
| Наличие навыков | Имеется минимальный на- | Продемонстрированы | Продемонстрированы навы- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (владение опытом) | бор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами | базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами | ки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов |
| Характеристика сформированности компетенции | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям.<br>Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач. | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложны практических (профессиональных) задач. |

## 2 Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки владений, умений, знаний, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### 2.1 Входной контроль

Входной контроль по дисциплине не предусмотрен.

### 2.2 Оценочные средства для текущего контроля

### 2.2.1 Тестовые задания (Блок А)

**Методические указания.** Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. Для выполнения тестового задания следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение), соответствующий правильному ответу. Тесты составлены таким образом, что в каждом из них правильным является лишь один из вариантов. Тестовые задания выполняются в письменном виде с ограничением времени: по одной минуте на задание.

**Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством: (**записать шифр и содержание проверяемых компетенций, формируемой данной дисциплиной)

Тестовые задания позволяют диагностировать планируемые результат сформированности компетенций в категории «знать».

**1. Тесты репродуктивного уровня («знать»)**

**1 Вариант**

**Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством: (УК-7.1; УК-7.2**).

## Знать

1. Все мышечные группы прикрепляются к костному аппарату скелета посредством:
   А) сухожилий и связок;
   Б) кровеносных сосудов;
   В) лимфы;
   Г) кожи

**Правильный ответ:** А.

2. Что такое аллергия?
   А) заболевание иммунной системы;
   Б) физиологический процесс, возникающий при перегрузке нервной системы;
   В) раздражение кожного покрова;

Г) извращенная чувствительность или реактивность организма к тому или иному веществу, так называемому аллергену

**Правильный ответ:** Г.

3. Укажите вид спорта, не относящийся к циклическим:
А) шахматы;
Б) лыжные гонки;
В) велосипедный спорт;
Г) бег

**Правильный ответ**: А.

**4.** Закончите фразу: Спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка являются _____ физическими подготовками:

**Правильный ответ:** специальными.

## Уметь/владеть

1. Назовите основные компоненты образа жизни?
А) двигательная активность и обеспечение психического здоровья;
Б) закаливание и тренировка иммунитета, а также выполнение гигиенических требований;
В) рациональное питание и четкий режим жизни;
Г) все вышеперечисленное

**Правильный ответ:** Г.

2. Вспомогательными средствами физической культуры являются:
А) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
Б) здоровая среда обитания;
В) скалолазание;
Г) групповые виды спорта

**Правильный ответ:** А.

3. Вставите пропущенное слово: Циклические упражнения и лечебная гимнастика являются _____ средствами оздоровительно-реабилитационная физической культуры.

**Правильный ответ:** основными.

## ОПК-2.5

## Знать

1. Укажите правильный пример простейшего двигательного безусловного рефлекса:
А) защитный рефлекс;
Б) слюноотделительный рефлекс;
В) коленный рефлекс;
Г) нападающий рефлекс

**Правильный ответ:** В.

2. Назовите два основных вида трудовой деятельности человека:
А) физический и нравственный труд;
Б) физический и умственный труд;
В) умственный труд и греко-римская борьба;

Г) интенсивный бег и тяжелая атлетика

**Правильный ответ:** Б.

3. Из чего состоит сердечно-сосудистая система?
А) кровеносных сосудов;
Б) сердечных мышц;
В) лейкоцитов;
Г) состоит из сердца и кровеносных сосудов

**Правильный ответ:** Г.

4. Группы физических упражнений делятся на:
А) форменные и структурные;
Б) циклические и ациклические;
В) по роду и интенсивности;
Г) природные и зальные

**Правильный ответ:** Б.

5. Укажите НЕПРАВИЛЬНЫЕ мотивации при занятиях физической культурой:
А) эстетическая мотивация;
Б) спортивная мотивация;
В) теперь я смогу кушать намного больше своих любимых пончиков;
Г) стремление к общению

**Правильный ответ:** В.

6. Что такое адаптация:
А) это функциональное совершенствование центральной нервной системы;
Б) это достижение прочности мягких тканей, укрепляющих сустав;
В) это величина, продолжительность, интенсивность, повторяемость нагрузки;
Г) это процесс приспособления к изменяющимся внешним условиям

**Правильный ответ:** Г.

7. Метод позволяющий с помощью двигательных действий привести спортсмена в нужное психическое состояние называется:
А) метод идеомоторных упражнений;
Б) метод функциональной диагностики;
В) метод психорегулирующей тренировки;
Г) метод настраивающих упражнений

**Правильный ответ:** В.

8. Вставьте пропущенное слово в предложении: Основными средствами гигиенической физической культуры являются прогулки и утренняя _____.

**Правильный ответ:** гимнастика.

9. Как называется отношение энергии, полезно затраченной на работу, ко всей израсходованной энергии?

**Правильный ответ:** КПД (коэффициентом полезного действия).

10. Вставьте пропущенное слово в предложении: Увеличение частоты _____сокращений (ЧСС) называется тахикардия.

**Правильный ответ:** сердечных.

## Знать/ уметь

1. При каких симптомах нагрузка в занятиях является чрезмерной и превышает возможности организма. Укажите НЕПРАВИЛЬНЫЙ ответ:
   А) появляется бессонница или повышается сонливость;
   Б) повышение уровня физической подготовленности;
   В) раздражительность, боль в области сердца, одышка, тошнота;
   Г) накапливается утомление, головная боль, потеря аппетита

**Правильный ответ:** Б.

2. Основная форма физического воспитания называется:
   А) прослушивание аудиосообщений;
   Б) структурный анализ;
   В) просмотр видеоролика;
   Г) учебное занятие

**Правильный ответ:** Г.

3. Рефлекторная дуга состоит из:
   А) всего перечисленное;
   Б) участка центральной нервной системы;
   В) рецептора (воспринимающий «прибор») и чувствительного пути;
   Г) двигательного пути и рабочего органа

**Правильный ответ:** А.

4. Какие методы используются в физическом воспитании?
   А) атлетические и мужественные;
   Б) методы анализа и синтеза;
   В) разносторонние и разнообразные;
   Г) общепедагогические и специфические

**Правильный ответ:** Г.

5. Укажите неверные задачи самоконтроля:
   А) приобрести навыки самоконтроля физического развития и всех видов подготовленности;
   Б) определить уровень физического состояния, корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом;
   В) наблюдать за временем, созерцая природу;
   Г) расширить знания о физическом развитии, физической и функциональной подготовленности

**Правильный ответ:** В.

6. Укажите НЕПРАВИЛЬНЫЕ мотивации при занятиях физической культурой:
   А) могу быть лучше всех;
   Б) случайные мотивации;
   В) стремление познать свой организм, свои возможности;
   Г) мотивация творчества, воспитания и укрепления семьи

**Правильный ответ:** А.

7. При определении симптомов, при которых нагрузка в занятиях является чрезмерной и превышает возможности организма что необходимо сделать:

А) снизить нагрузку или временно прекратить занятия;
Б) продолжить занятия в прежнем режиме;
В) бросить занятия, так как видимо это «не ваше»;
Г) усилить нагрузку для достижения более высокого результата

**Правильный ответ: А.**

8. Из каких разделов состоит физическая подготовка:
А) общая физическая подготовка и гастрономическая подготовка;
Б) общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка;
В) диетической подготовки и физической подготовки;
Г) специальная физическая подготовка и рефлексивная подготовка

**Правильный ответ:** Б.

9. ***Определите о чем идет речь в тексте.*** На сегодняшний день он является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Он воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей.

**Правильный ответ:** о спорте.

10. ***Вставьте пропущенные слова в предложении.*** Многие _____ (1) рекомендуют спорт как _____ (2) многих заболеваний, а также физические нагрузки всегда были, есть и будут основой реабилитации после каких-либо заболеваний, операций, травм. Также рекомендуют абсолютно всем людям независимо от _____ (3) заниматься циклическими видами спорта, (бег, плавание, катание на лыжах). Эти виды спорта при правильном дозировании нагрузки оказывают огромное _____ влияние на опорно-двигательный аппарат, при занятии этими видами спорта в работу включаются все группы мышц.

**Правильный ответ:** 1) врачи; 2) профилактику; 3) возраста; 4) положительное.

5 семестр

УК-7.1; УК-7.2

## Знать

1. Под физической культурой понимается:
А) часть культуры общества и человека;
Б) процесс развития физических способностей;
В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

**Правильный ответ:** А.

2. Как двигательная активность влияет на организм?
А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
Б) Позволяет увеличивать слюнавыделение;
В) Понижает выносливость и работоспособность;
Г) Уменьшает количество лет

**Правильный ответ:** А.

3. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
А) бега;
Б) единоборство;
В) соревнования на колесницах;
Г) игры

**Правильный ответ:** Г.

4. Что является одним из основных физических качеств?
А) внимание;
Б) работоспособность;
В) сила;
Г) здоровье

**Правильный ответ:** В.

5. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

**Правильный ответ:** выносливость.

## Уметь/владеть

1. Что рекомендуют во время занятий?
А) долго отдыхать после каждого упражнения;
Б) пополнять растраченные калории едой и напитками;
В) слушать музыку;
Г) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

**Правильный ответ:** Г.

2. С чего начинается игра в баскетболе?
А) со времени, указанного в расписании игр;
Б) с начала разминки;
В) с приветствия команд;
Г) спорным броском в центральном круге

**Правильный ответ:** Г.

3. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?
А) УЕФА;
Б) ФИФА;
В) ФИБА;
Г) ФИЛА

**Правильный ответ:** Б.

4. Что в легкой атлетике делают с ядром?
А) метают;
Б) бросают;
В) толкают;
Г) запускают

**Правильный ответ:** В.

5. ***Вставьте пропущенное слово в предложении.*** Отжимание являются базовым упражнением для развития мышц _____ и плечевого пояса.

**Правильный ответ:** рук.

ОПК-2.5

## Знать

1. Как называется временное снижение работоспособности?
   А) усталость;
   Б) напряжение;
   В) утомление;
   Г) передозировка

**Правильный ответ:** В.

## Уметь/владеть

1. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
   А) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
   Б) закаливающих, психологических и философских задач;
   В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
   Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**Правильный ответ:** Г.

**Вариант 2**

1. Задания открытого типа (2 семестр)

1. Посредством чего все мышечные группы прикрепляются к костному аппарату скелета?

*Ответ: сухожилий и связок.*

2. Что такое аллергия?

*Ответ: извращенная чувствительность или реактивность организма к тому или иному веществу, так называемому аллергену.*

3. Назовите основные компоненты образа жизни.

*Ответ: двигательная активность и обеспечение психического здоровья;закаливание и тренировка иммунитета, а также выполнение гигиенических требований;рациональное питание и четкий режим жизни.*

4. Что является вспомогательными средствами физической культуры?

*Ответ: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.*

5. Приведите пример простейшего двигательного безусловного рефлекса.

*Ответ: коленный рефлекс.*

6. Назовите два основных вида трудовой деятельности человека,

*Ответ: физический и умственный труд.*

7. Из чего состоит сердечно-сосудистая система?

*Ответ: из сердца и кровеносных сосудов*

8. На какие группы делятся физические упражнения?

*Ответ: циклические и ациклические.*

9. Что такое адаптация?

*Ответ: адаптация – это процесс приспособления к изменяющимся внешним условиям.*

10. Как называется метод, позволяющий с помощью двигательных действий привести спортсмена в нужное психическое состояние?

*Ответ: метод психорегулирующей тренировки.*

11. Как называется отношение энергии, полезно затраченной на работу, ко всей израсходованной энергии?

*Ответ: КПД (коэффициентом полезного действия).*

12. Как называется основная форма физического воспитания?

*Ответ: учебное занятие*

13. Что необходимо сделать, если нагрузка при занятиях является чрезмерной и превышает возможности организма?

*Ответ: снизить нагрузку или временно прекратить занятия.*

14. Из каких разделов состоит физическая подготовка?

*Ответ: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.*

15. Определите о чем идет речь в тексте.

*На сегодняшний день он является неотъемлемой частью жизни общества. Пронизывая все ступени современного социума, он оказывает большое влияние на основные сферы жизнедеятельности общества. Он воздействует на отношения на национальном уровне, положение человека в обществе, формируя тем самым моду, этические ценности, образ жизни людей.*

*Ответ: о спорте.*

2. Задания открытого типа (5 семестр)

1. Под физической культурой понимается:

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

*Ответ: А.*

2. Как двигательная активность влияет на организм?

А) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;

Б) Позволяет увеличивать слюнавыделение;

В) Понижает выносливость и работоспособность;

Г) Уменьшает количество лет

*Ответ: А.*

3. Что является древнейшей формой организации физической культуры?

А) бега;

Б) единоборство;

В) соревнования на колесницах;

Г) игры

*Ответ: Г.*

4. Что является одним из основных физических качеств?

А) внимание;

Б) работоспособность;

В) сила;

Г) здоровье

*Ответ: В.*

5. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?

Ответ: выносливость.

6. Что рекомендуют во время занятий?

А) долго отдыхать после каждого упражнения;

Б) пополнять растраченные калории едой и напитками;

В) слушать музыку;

Г) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

*Ответ: Г.*

7. С чего начинается игра в баскетболе?

А) со времени, указанного в расписании игр;

Б) с начала разминки;

В) с приветствия команд;

Г) спорным броском в центральном круге

*Ответ: Г.*

8. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

А) УЕФА;

Б) ФИФА;

В) ФИБА;

Г) ФИЛА

*Ответ: Б.*

9. Что в легкой атлетике делают с ядром?

А) метают;

Б) бросают;

В) толкают;

Г) запускают

Ответ: В.

10. Вставьте пропущенное слово в предложении. Отжимание являются базовым упражнением для развития мышц _____ и плечевого пояса.

*Ответ: рук.*

**2.2.3 Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий/проектов (Блок В, Блок С)**

**Методические указания.** При выполнении групповых и/или индивидуальных творческих заданий, заданий для самостоятельной работы необходимо полностью проработать материал в соответствии с заданным объемом, оформить его в соответствии с требованиями, выполнить работу и представить на проверку в соответствии с установленными сроками.

Работа должна быть выполнена самостоятельно, иметь элементы новизны и показывать качество освоения учебного материала (умение обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач, обоснованность и четкость изложения изученного материала и т.д.).

**Перечень компетенций** (части компетенций), проверяемых оценочным средством: (указываются все компетенции, проверяемые данным оценочным средством в порядке: УК, ОПК, ПК).

Задания (Блок А; Блок В, Блок С) позволяют диагностировать планируемые результаты сформированности компетенций в категориях «знать», «уметь», «владеть».

**Групповые творческие задания/проекты**

**Тематика и вопросы к семинарским занятиям**

**Тема 1. Циклические упражнения. Определение индивидуальной величины физической нагрузки.**

Содержание занятия: обозрение основных видов циклических упражнений, их специфики и влияния на организм; выполнение анаэробных упражнений под руководством преподавателя; определение текущего уровня физической активности, индивидуальной пороговой и оптимальной нагрузки; демонстрация оптимальной тренировочной нагрузки на базе аэробики.

**Тема 2. Ациклические упражнения. Зоны интенсивности нагрузки.**

Содержание занятия: обозрение наиболее распространенных видов ациклических упражнений, их специфики и влияния на организм; выполнение упражнений (гимнастические, силовые, прыжки) под руководством преподавателя; опытное усвоение понятий объема и интенсивности физической нагрузки, определение индивидуальной нормы интенсивности; обучение контролю нагрузки через самоизмерение показателя частоты пульса.

**Тема 3. Ациклические упражнения (продолжение). Утомление при физической нагрузке.**

Содержание занятия: знакомство со спортивными играми как формой ациклических физических упражнений; организация коллективной спортивной игры (футбол, волейбол) под руководством преподавателя; опытное усвоение понятий общего и локального утомления, а также различных фаз утомления и их признаков; уточнение индивидуальной оптимальной нагрузки при тренировке с учетом утомления.

**Тема 4. Комбинирование циклических и ациклических упражнений. Восстановление и сверхвосстановление**.

Содержание занятия: изучение принципов комбинирования циклических и ациклических типов упражнений в рамках одной тренировки; выполнение комплекса силовых упражнений под руководством преподавателя; опытное усвоение принципов восстановления организма после физической нагрузки, основных фаз восстановления и их признаков; обучение использованию фазы гиперкомпенсации при построении схемы индивидуальной тренировки.

**Тема 5. Основные принципы тренировки.**

Содержание занятия: последовательное рассмотрение основных принципов тренировки (принципа систематичности, доступности, динамичности, безопасности); составление студентами программы получасовой индивидуальной тренировки в соответствии с принципами доступности и динамичности; выполнение этой программы под руководством преподавателя, обсуждение и корректировка.

**Тема 6. Проведение оздоровительной тренировки в условиях отсутствия специального оборудования.**

Содержание занятия: изучение возможностей ходьбы и бега (в т.ч. – бега на месте) как универсальных общедоступных типов физических занятий; изучение возможностей скандинавской ходьбы; обучение методике правильного дозирования нагрузки при ходьбе и беге; проведение получасовой оздоровительной тренировки, построенной на комбинации ходьбы и бега.

**Тема 7. Классификация общеразвивающих упражнений.**

Содержание занятия: последовательное выполнение коротких подходов различных общеразвивающих упражнений (для мышц ног, бедер, брюшного пресса, спины, груди, плечевого пояса, рук и т.д.) с демонстрацией задействованных мышц и суставов, а также индивидуальными указаниями преподавателя в части правильности и эффективности выполнения того или иного упражнения; исследование вопроса выбора ежедневных упражнений для гармоничного развития всего тела.

**Тема 8. Силовая тренировка.**

Содержание занятия: изучение основных методов увеличения силы мышц и силовой выносливости; выполнение силовых упражнение (по повторно серийному методу) под контролем преподавателя, индивидуальный подбор оптимального количества повторов, подходов и длительности отдыха между подходами; опытное усвоение разницы между круговым и интервальным методами построения тренировки, выбор наиболее комфортного для каждого из студентов метода.

**Тема 9. Развитие гибкости.**

Содержание занятия: оценка гибкости плечевого пояса, плечевых суставов и позвоночника с помощью стандартных текстов; выполнение упражнений на гибкость под контролем преподавателя, опытное усвоение основных правил растяжки и их важности для обеспечения принципа безопасности тренировки; освоение простейших упражнений «офисной гимнастики»; выполнение упражнений на расслабление тела под контролем преподавателя.

**Тема 10. Программа домашних тренировок.**

Содержание занятия: выполнение упражнений по системе А.К. Анохина под контролем преподавателя; выполнение упражнений с подручными предметами (палкой, скакалкой, мячом); выполнение упражнений на перекладине и с гантелями под контролем преподавателя; контроль правильности выполнения упражнений, подбор оптимальной индивидуальной нагрузки.

**Тема 11. Тренировка мышц брюшного пресса.**

Содержание занятия: оценка состояния мышц брюшного пресса; выполнение под контролем преподавателя упражнений на развитие мышц нижнего пресса, косых и поперечных мышц; составление программы индивидуальной тренировки для мышц брюшного пресса и спины; апробация этой программы под контролем преподавателя, корректировка.

### 2.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

#### 2.3.1 Вопросы/задания для подготовки к зачету/экзамену (Блок D)

**Методические указания.** Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт » завершается сдачей зачета/зачета с оценкой/экзамена, который является формой итогового контроля знаний и умений, полученных на лекциях, семинарских, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы.

Для допуска к /зачету/зачету с оценкой/экзамену или получения зачета/экзамена по дисциплине «Физическая культура и спорт » обучающийся должен активно работать во время аудиторных занятий, а также выполнять задания в рамках самостоятельной работы.

В период подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену обучающиеся вновь обращаются к пройденному учебному материалу. При этом они не только скрепляют полученные знания, но и получают новые.

Подготовка обучающегося к зачету включает в себя три этапа: аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса; подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах.

Литература для подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену рекомендуется преподавателем либо указана в рабочей программе дисциплины. Основным источником подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену является конспект лекций, где учебный материал дается в систематизированном виде, основные положения его детализируются, подкрепляются современными фактами и информацией, которые в силу новизны не вошли в опубликованные печатные источники. В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой/экзамену обучающимся необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Зачет/зачет с оценкой/экзамен проводится по билетам, охватывающим весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель может задать обучающемуся дополнительные и уточняющие вопросы. На подготовку к ответу по вопросам обучающемуся дается 30 минут с момента получения им билета.

**Перечень компетенций (части компетенций), проверяемых оценочным средством:** (указываются все компетенции, проверяемые данным оценочным средством в порядке: УК, ОПК, ПК).

Вопросы к зачету/зачету с оценкой/экзамену (Блок А, Блок В, Блок С) позволяют диагностировать планируемые результаты сформированности компетенций в категориях «знать», «уметь», «владеть».

**Перечень вопросов к зачету и дифференцированному зачёту**

**2 семестр**

1. Расскажите, что входит в понятие «физическое здоровье».
2. Расскажите об истории возникновения и развития спорта.
3. Опишите принципы здорового питания.
4. Назовите методы контроля над уровнем физического развития и состоянием здоровья.

**Самоконтроль.**

5. Основы методики восстановления организма.
6. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.
7. Основы методики оценки и коррекции телосложения.
8. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.
9. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики.
10. Основы методики развития выносливости.
11. Основы методики развития скоростных качеств.

**5 семестр**

1. Назовите возможные ограничения и противопоказания при занятиях оздоровительными видами спорта.

2. Основные методики развития силовых способностей.

3. Основы методики развития гибкости.

4. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями.

5. Организация и методика проведения закаливающих процедур.

6. Основы методики развития ловкости.

7. Основы методики регулирования эмоциональных состояний.

8. Назовите особенности тренировок на развитие силы.

9. Назовите особенности тренировок на развитие выносливости.

10. Назовите особенности тренировок на развитие скорости.

11. Назовите особенности тренировок на развитие ловкости и гибкости

**2.3.2 Тематика курсовых работ (проектов)** (если предусмотрено учебным планом)

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

## 3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умения и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

3.1 Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и индивидуальной работы с обучающимися, по результатам работы на практических занятиях. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- проверка качества усвоения проблемных вопросов изучаемого материала в ходе плановых занятий;
- подготовка докладов и сообщений для обсуждения на практических занятиях, их оценивание;
- проведение практических работ для оценки и закрепления навыков;
- написание письменных работ, контрольных работ, тестов и т.д.

При проведении текущего контроля предлагаются следующие критерии:

***Критерии оценки работы обучающихся на семинарах:***

Оценка «**отлично**»:

- глубокое и прочное усвоение материала темы или раздела;
- полные, последовательные, грамотные, логически излагаемые аргументированные ответы;
- демонстрация обучающимся знаний в объеме пройденной программы и дополнительно рекомендованной литературы;
- воспроизведение учебного материала с требуемой степенью точности.

Оценка **«хорошо»**:

- наличие несущественных ошибок, не достаточно аргументированные ответы на вопросы;
- демонстрация обучающимся знаний в объеме пройденной программы;
- четкое изложение учебного материала.

Оценка «**удовлетворительно**»:

- наличие несущественных ошибок в ответе, отсутствие аргументации, но достаточно грамотное и логичное изложение;
- демонстрация обучающимся недостаточно полных знаний по пройденной программе, отсутствие аргументации;
- не структурированное, не грамотное и не логичное изложение учебного материала при ответе.

Оценка «**неудовлетворительно**»:

- незнание материала темы или раздела;
- серьезные ошибки при ответе.

***Критерии оценки практической работы:***

Оценка **«отлично»**:

- творческое планирование выполнение практической работы;
- демонстрация обучающимся знаний в объеме пройденной программы и дополнительно рекомендованной литературы;
- правильное и аккуратное выполнение заданий;
- умение пользоваться справочной литературой, наглядными пособиями, приборами и другими средствами.

Оценка **«хорошо»**:

- правильное планирование выполнение практической работы;
- демонстрация обучающимся знаний в объеме пройденной программы;
- правильное выполнение заданий, с использованием справочной литературы, наглядных пособий, приборов и других средств;
- наличие несущественных ошибок, не достаточно аргументированные ответы на вопросы по теме практической работы.

Оценка **«удовлетворительно»**:

- незначительные ошибки при планировании и выполнении заданий;
- затруднения с использованием справочной литературы, наглядных пособий, приборов и других средств.

Оценка **«неудовлетворительно»**:

- неумение спланировать выполнение практической работы;
- незнание материала темы или раздела;
- серьезные ошибки при выполнении задания.

***Критерии оценки*** **письменных и устных ответов обучающихся**

**Критерии оценки:**

– *правильность* ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– *полнота* и *глубин*а ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– *осознанность* ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– *логика* изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– *рациональность* использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– *своевременность* и *эффективность* использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается способность грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала;

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

Оценка ***«отлично»*** выставляется, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка ***«хорошо»*** выставляется, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка ***«удовлетворительно»*** выставляется, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

– излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

– не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка ***«неудовлетворительно»*** выставляется, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

***Критерии оценки докладов:***

Оценка «**отлично**»:

- наличие четкого плана доклада;
- раскрытие в докладе сути проблемы;
- самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического его осмысления;
- свободное изложение материала и четкие ответы на поставленные вопросы.

Оценка «**хорошо**»:

- умение изложить сжато основные положения доклада;
- раскрытие в докладе сути проблемы;
- самостоятельность в подборе фактического материала и аналитического его осмысления;
- свободное изложение материала и ответы на поставленные вопросы с несущественными, но быстро исправляемыми докладчиком ошибками.

Оценка «**удовлетворительно**»:

- содержательное выступление, но докладчик затрудняется сжато изложить основные положения доклада;
- демонстрация обучающимся недостаточно полных знаний по теме доклада, отсутствие аргументации;
- не структурированное изложение материала доклада, при ответе на вопросы допускает ошибки.

Оценка «**неудовлетворительно**»:

- доклад не подготовлен.

**3.2** Промежуточная аттестация проводится в форме зачета или экзамена.

При проведении промежуточного контроля предлагаются следующие критерии:

Уровень освоения учебных дисциплин обучающимися в рамках промежуточной аттестации определяется следующими оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Оценки **«отлично»** заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

Оценки **«хорошо»** заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе практические задания, усвоивший основную литературу, выставляется рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» обучающимся, показавшим способным систематический характер знаний по дисци-

плине и к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки **«удовлетворительно»** заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знакомых с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

В зависимости от количества вопросов, включенных в экзаменационные билеты, общая оценка выставляется.

При двух вопросах:

«отлично», если обе оценки «отлично»;

«хорошо», если обе оценки «хорошо» или одна из оценок «отлично», а вторая «хорошо» или «удовлетворительно»;

«удовлетворительно», если обе оценки «удовлетворительно» или одна из оценок «удовлетворительно», а вторая «хорошо»;

«неудовлетворительно», если хотя бы одна из оценок «неудовлетворительно».

При трех вопросах:

«отлично», если все оценки «отлично» или одна из них «хорошо»;

«хорошо», если не более одной оценки «удовлетворительно»;

«удовлетворительно», если две и более оценок «удовлетворительно»;

«неудовлетворительно», если чем одна оценка «неудовлетворительно», а остальные не выше «удовлетворительно» или две оценки «неудовлетворительно».

3.3 По результатам выполнения **курсовой работы** обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», или «неудовлетворительно».

При защите курсовой работы выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной шкале.

Оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся который:

- выполнил в срок и на высоком уровне весь намеченный объем работы, определенный заданием к курсовому проекту (работе);
- продемонстрировал умение правильно определять и эффективно решать основные задачи курсового проекта (работы);
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы;
- продемонстрировал свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей дисциплины (модуля).

Оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, который:

- выполнил в срок и на достойном уровне весь намеченный объем работы, определенный заданием к курсовому проекту (работе);
- продемонстрировал умение правильно определять и эффективно решать основные задачи курсового проекта (работы);
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал частично правильные ответы;
- при подготовке и изложении доклада не продемонстрировал владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей дисциплины

(модуля) на достаточном уровне и не продемонстрировал уверенное и аргументированное изложение материала.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, который выполнил курсовой проект (работу), но не проявил творческого подхода к решению поставленных задач, не продемонстрировал глубоких знаний теории и умения применять ее на практике, при выполнении курсового проекта допускал неточности и ошибки, которые не смог исправить после проверки курсового проекта (работы) преподавателем. На защите допускал ошибки и неточности. На дополнительные вопросы преподавателя не смог дать аргументированные ответы.

Оценка **«неудовлетворительно»** ставится обучающемуся, который не выполнил поставленные в курсовой работе задачи; не исправил ошибки в ходе выполнения курсовой работы; не подготовил доклад.