

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 12.07.2022 17:21:57

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf0618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение
высшего образования
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ
ИНСТИТУТ**

ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ
ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Б1.В.20.01 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**

направление подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное
управление

Направленность (профиль) образовательной программы: государственная и
муниципальная служба

Квалификация выпускника - бакалавр

Формы обучения
очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург 2018

Рецензент (внутренний):

Нино А.В., к.пед.н., кафедра «Финансы и учета», ЧОУ ВО «БГИ».

Рецензент (внешний):

Науменко С.В., к.п.н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / – Санкт-Петербург: Балтийский гуманитарный институт, 2018.

Составитель: канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
31.08.2018 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
31.08.2018 г., протокол №1.

©Балтийский Гуманитарный Институт, 2018

Рецензент (внутренний):

Нино А.В., к.пед.н., кафедра «Финансы и учета», ЧОУ ВО «БГИ».

Рецензент (внешний):

Науменко С.В., к.п.н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / – Санкт-Петербург: Балтийский гуманитарный институт, 2019

Составитель: канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
30.08.2019 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
30.08.2019 г., протокол №1.

©Балтийский Гуманитарный Институт, 2019

Рецензент (внутренний):

Нино А.В., к.пед.н., кафедра «Финансы и учета», ЧОУ ВО «БГИ».

Рецензент (внешний):

Науменко С.В., к.п.н., доцент, начальник кафедры физической подготовки и прикладных единоборств Санкт-Петербургского университета МВД России.

Фонд оценочных средств дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / – Санкт-Петербург: Балтийский гуманитарный институт, 2020.

Составитель: канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры
31.08.2020 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза
31.08.2020 г., протокол №1.

©Балтийский Гуманитарный Институт, 2020

1. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» направлен на формирование компетенций или элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление:

а) общекультурных (ОК):

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК):

не предусмотрены;

в) профессиональных (ПК):

не предусмотрены.

Текущий контроль студентов. На практических занятиях студенты выполняют задания преподавателя в соответствии с рабочей программой

Текущий контроль обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» проводится по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические умения.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

Активность студента на занятиях оценивается на основании выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска. Оценивание студента проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и практические умения.

Критерии оценивания студента на занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые

	примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

Промежуточная аттестация студентов. При проведении промежуточной аттестации в форме зачета студент должен подготовить задание практического характера. При оценивании задания учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

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

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой.

На этапах текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты сдачи нормативов текущего контроля по каждой теме.

Тесты оценки подготовленности

Критерии оценки качества (формы работы)	Количество баллов				
	5	4	3	2	1
прыжок в длину с места (см) юноши	240	230	220	210	200
прыжок в длину с места (см) девушки	170	160	150	140	130
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши	45	40	35	25	20
сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки	15	12	10	8	6
подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)	15	12	10	8	6
подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)	20	15	12	10	8
поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки	50	45	40	30	20
подтягивание на перекладине (количество раз) юноши	15	12	9	7	5

Критерии оценки комплекса заданий для текущего контроля успеваемости

№		Оценка в баллах	Итоги текущего контроля
1	Выполнения комплекса заданий для текущего контроля успеваемости по темам	5-3	«зачтено»
		1-2	«не зачтено»

Студенты специальной медицинской группы, лица с ограниченными возможностями здоровья выполняют измерение показателей физического развития и функционального состояния (рост, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, сила кисти, АД, ЧСС в покое и после выполнения нагрузки, функциональные пробы) и двигательные тесты по общей физической подготовке, с учетом противопоказаний, фиксируя результаты измерений в «Дневнике самоконтроля». По окончании семестра анализируют динамику своего физического развития, результаты выполнения функциональных проб и тестов.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и реферата.

Примерные темы рефератов

1. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
2. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
3. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
5. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
8. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
9. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
10. Средства и методы воспитания физических качеств.
11. Особенности занятий избранным видом спорта.
12. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Влияние физических упражнений на мышцы.
16. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
17. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
18. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
19. Организация физического воспитания.
20. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.
21. Питание спортсменов.
22. Развитие быстроты.
23. Развитие двигательных способностей.
24. Развитие силы и мышц.
25. Роль физической культуры.
26. Спорт высших достижений.
27. Физическая культура и физическое воспитание.

28. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.

Вопросы для зачета

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Биологические ритмы и работоспособность.
4. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
5. Физиологические показатели тренированности. Обмен веществ и энергии.
6. Нервная система и формирование двигательного навыка.
7. Основы здорового образа жизни студента.
8. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
9. Общая физическая (ОФП) в системе физического воспитания.
10. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека.
11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
12. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
13. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
14. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. ФОС текущего контроля студентов

2.1.1. Задания для практических занятий

Обучение по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях и в ходе самостоятельной работы.

С целью успешного изучения данной дисциплины студент должен постоянно готовиться к практическим занятиям, чтобы успешно пройти промежуточную аттестацию в форме зачета.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Воспитанник силы сопровождается утолщением и ростом мышечных групп. Силовыми упражнениями можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой (бодибилдингом).

На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы:

Методы максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений (90% рекордного для данного спортсмена). При одном подходе делается от 1 до 3 повторений и 5-6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4-8 мин (до восстановления). Этот метод применяется для воспитания <<взрывной силы>>, которая необходима тяжелоатлетам, толкателям ядра и т.д.

Метод повторных усилий (или метод <<до отказа>>) предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30-70% рекордного, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. За одно занятие делается 3-6 подходов, Отдых между сериями 2-4 мин. (до неполного восстановления). Этот метод, в основном, используется с целью наращивания мышечной массы.

Метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% рекордного). Упражнения выполняются сериями по 15-25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие делается 3-6 подходов, отдых между ними -2-4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции.

Как вспомогательный применяется изометрический (статический) метод, при котором напряжение мышц происходит без изменения их длины. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы продолжительностью 4-6с. С помощью таких упражнений можно воздействовать на любые мышечные группы, однако они менее эффективны, чем динамический метод.

Примерный комплекс упражнений для развития силы

1. *И.п. – основная стойка, штанга на плечах. Ходьба со штангой 30-60 кг: а) удлиненным шагом (20-50 м) – один раз; б) в полуприседе боком (15-20 м) – один раз. Выполнять в медленном темпе.*

2. *И.п. то же, штанга 20-50 кг на плечах. По счету 1-2-3 – наклоны туловища вперед-вниз, на счет 4 – возвращение в и.п. Повторить 8-10 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.*

3. *И.п. – основная стойка со штангой 20-50 кг на плечах. Первая часть – полуприсед с последующим выпрыгиванием вверх. Вторая часть – разгибание ног. Повторить 8-10 раз. Выполнять в среднем темпе.*

4. *И.п. – одна нога впереди, другая сзади. С 2-4 беговых шагов поворот вперед с последующим приземлением на одну ногу и удержанием в этом положении 3 сек. Повторить 6-8 раз на каждую ногу. Обратить внимание на согласованность толчка ногами и руками. Выполнять в быстром темпе.*

5. *И.п. – основная стойка на скамейке. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Прыжок со скамейки вперед с приземлением на согнутую в колене ногу и удержанием в этом положении до 1-2 сек. Повторить на каждую ногу 12-15 раз. При приземлении плечи не «заваливать», таз вывести вперед. Выполнять в быстром темпе.*

Под **быстротой** понимают комплекс функциональных средств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

Быстрота, скоростные возможности требуются как в циклических, так и в целом ряде ациклических видов спорта, трудовых и бытовых движениях: фехтовании, боксе, спортивных играх.

Различают простые и сложные реакции. Простая реакция- это ответ определенным движением на заранее известный, но внезапный сигнал (выстрел стартового пистолета).

При воспитании быстроты основными методами являются: повторный, соревновательный, игровой. Упражнения планируются сериями: 8-10 x 15; 6-8 x 25 м; 3-4 x 50 м; 1-2 x 100 м (легкая атлетика – спринтеры, плавание), интенсивность при этом должна быть до 100% от максимальной. Длительность работы подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен был в состоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения. В заключительной части занятий необходимо выполнить

упражнения низкой интенсивности, направленные на восстановление дыхания и расслабление мышц.

Примерный комплекс упражнений для развития быстроты

1. *И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе.*

2. *И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе.*

3. *И.п. то же. Бег по наклонной дорожке 60-80 м. Повторить 3-6 раз. Следить за активностью работы рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.*

4. *И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрое и высокое поднимание бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе.*

5. *И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 2 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе.*

6. *И.п. – основная стойка. Бег на месте 15 сек. Повторить 2 раза. Не «заваливать» плечи, не опускаться полностью на стопу. Выполнять в быстром темпе.*

7. *И.п. – стать на одной ноге, боком к гимнастической стенке, держась за нее рукой на уровне плеч. Маховая нога отведена назад и удерживается партнером за стопу. По команде преподавателя упражняющийся начинает движение бедром маховой ноги и тазом вперед, встречая при этом сопротивление партнера. Через 1 сек. сопротивление прекращается, и бедро хлыстообразным движением выносится резко вперед. Повторить на каждую ногу 10-12 раз. Плечи не «заваливать» назад. Выполнять в среднем и быстром темпе.*

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому ее называют способностью противостоять утомлению. Известно, что утомление выполняет защитную функцию в организме и ведет к временному снижению работоспособности задолго до истощения работающих до истощения работающих органов и систем.

Различают два вида выносливости – общую и специальную.

Общая выносливость - это способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (кросс, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Общая выносливость – основа для воспитания специальной выносливости. Тренировке, направленной на повышение общей выносливости, уделяется время и в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

Примерный комплекс упражнений на выносливость

1. *И.п. – вис на гимнастической стенке, лицом вперед. Поднимание и опускание согнутых в коленном суставе ног. Быстро поднять ноги, медленно вернуться в и.п. Повторить 8-20 раз.*

2. *И.п. – стать боком к гимнастической стенке, руками взяться вверху за жердь, одну ногу поставить ближе к стене. Наклоны в стороны. Во время наклонов руки прямые. Повторить в каждую сторону 5-10 раз выполнять в медленном и среднем темпе.*

3. *И.п. – вис на гимнастической стенке. Махи ногами в обе стороны (ноги вместе). Упражнение выполнять с большой амплитудой. Повторить в каждую сторону 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе.*

4. *И.п. – стать на жердь гимнастической стенки (ноги вместе), руками держаться на уровне груди. Присесть, быстро прийти в и.п. Повторить 10-15 раз. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.*

5. *И.п.* – стать на жердь гимнастической стенки на расстоянии от пола 1-1,5 м, руками держаться за жердь на уровне груди. Опуститься вниз, одна нога на жерди сгибается, другая (прямая) идет вниз, возвратиться в *и.п.* Повторить на каждую ногу 10-15 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2 мин.

6. *И.п.* – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног из вися. Коснуться ногами перекладины выше хвата рук и медленно возвратиться в *и.п.* Повторить 4-10 раз, 2-3 серии. Выполнять в медленном и среднем темпе. Интервал отдыха между сериями 1-2,5 мин.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладеть новыми движениями, точно дифференцировать различные движения и управлять ими. При воспитании ловкости решаются следующие задачи:

- осваивается координация сложных двигательных упражнений;
- быстро перестраиваются двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой (например, в условиях спортивных игр);
- повышается точность воспроизведения заданных двигательных действий.

Примерный комплекс упражнений на ловкость:

1. *И.п.* – стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Быстрое отталкивание стопой через набивные мячи (6-10 шт.), расположенные на одной линии на расстоянии 80-110 см один от другого. Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Не «заваливать» плечи вперед. Варьировать расстояние между мячами в соответствии с подготовленностью спортсмена. Выполнять в среднем и быстром темпе.

2. *И.п.* – выпад согнутой ногой вперед, другая нога сзади, немного согнута. В каждой руке гантели 3-5 кг. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положение ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

3. *И.п.* – основная стойка, ног в коленях несколько согнуты. Прыжки подряд на двух ногах с продвижением вперед. Повторить 8-10 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем и быстром темпе.

4. *И.п.* – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4-6 беговых шагов быстрое отталкивание с ноги на ногу в последовательности: пол – мостик – тумба (40 см) – спинка коня – доставание подвешенного предмета рукой. Повторить 3-4 раза. Плечи не «заваливать». Выполнять в среднем и быстром темпе.

5. *И.п.* то же. С 2-6 беговых шагов прыжки в высоту с прямого разбега. Повторить 5-6 прыжков на каждой ноге. При переходе через планку ноги согнуть в коленях. Плечи не «заваливать». Выполнять в быстром темпе.

6. *И.п.* – стать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. Отталкивание вверх двумя ногами. Повторить 15-20 раз. Акцентировать внимание на разгибании голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

7. *И.п.* – стать на носках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением в *и.п.* Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия. Выполнять в среднем темпе.

Гибкость – способность выполнять движение с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные занятия физическими упражнениями. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Наиболее высокие требования к гибкости предъявляют такие виды спорта, как художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, борьба.

Гибкость также выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высококоординированных двигательных действий. Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил). Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок.

Для воспитания гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, сухожилий и связок с постепенно возрастающей амплитудой движений. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с отягощениями и без них. Упражнения могут применяться как в учебных, так и в самостоятельных формах занятий, и чем чаще они применяются, тем выше их эффективность. Установлено, что ежедневные трехразовые тренировки с 30-кратным повторением упражнений в каждом подходе через один - два месяца приводят к заметному развитию гибкости. При прекращении же тренировки гибкость быстро возвращается к исходному уровню.

Примерный комплекс упражнений для развития гибкости

1. *И. п. – выпад согнутой ногой вперед, другая сзади чуть согнута. Пружинистые покачивания на двух ногах. Менять положение ног после 3-4 покачиваний. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.*

2. *И.п. – одна нога впереди, согнута в колене, другая сзади прямая, руки в упоре впереди ноги. Наклоны туловища к стоящей впереди ноге. Поворачиваясь кругом, менять положение ног. Повторить 6-10 раз в каждую сторону. Туловище наклонять вперед с согнутыми сбоку руками.*

3. *И. п. – ноги расставить широко в стороны. Повороты туловища вправо и влево, каждый раз приходиться в положение выпада. Повторить в каждую сторону 8-12 раз. Выполнять в среднем темпе. Туловище прямое, руки держать произвольно. Варианты: а) с каждым поворотом наклон вперед (как в упражнении 2); б) с каждым поворотом прийти в положение барьерного седа.*

4. *И. п. – одна нога впереди прямая, носок на себя, другая согнута в тазобедренном и коленном суставах, отведена в сторону (положение барьерного седа). Наклоны туловища вперед. Повторить на каждой ноге 10-20 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе. Наклоняясь, не сгибать впереди лежащую ногу, сохранять прямой угол между бедрами.*

Критерии оценивания ответа студента на практических занятиях

Оценка	Критерии оценки
5, «отлично»	Оценка «отлично» ставится, если студент строит ответ логично в соответствии с планом, показывает максимально глубокие знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры.
4, «хорошо»	Оценка «хорошо» ставится, если студент строит свой ответ в соответствии с планом. В ответе представлены различные подходы к проблеме, но их обоснование недостаточно полно. Устанавливает содержательные межпредметные связи. Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит необходимые примеры, однако показывает некоторую непоследовательность анализа. Выводы правильны. Речь грамотна, используется профессиональная лексика.
3, «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» ставится, если ответ недостаточно логически выстроен, план ответа соблюдается непоследовательно. Студент обнаруживает слабость в развернутом раскрытии профессиональных понятий. Выдвигаемые положения декларируются, но недостаточно аргументированы. Ответ носит

	преимущественно теоретический характер, примеры ограничены, либо отсутствуют.
2, «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» ставится при условии недостаточного раскрытия профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Студент проявляет стремление подменить научное обоснование проблем рассуждениями обыденно-повседневного бытового характера. Ответ содержит ряд серьезных неточностей. Выводы поверхностны

2.1.2. Примерные тестовые задания

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

- А. на формирование правильной осанки;
- Б. на гармоничное развитие человека;
- В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие.

2. Основными признаками физического развития являются;

- А. антропометрические показатели;
- Б. социальные особенности человека;
- В. особенности интенсивности работы.

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- А. сила;
- Б. быстрота;
- В. стройность;
- Г. выносливость;
- Д. ловкость;
- Е. гибкость.

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
- Б. быстрота, ловкость, гибкость;
- В. сила, быстрота, стройность.

5. Выносливость – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

6. Быстрота – это:

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

7. Гибкость – это:

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. способность выполнять движение с большой амплитудой.

8. Сила – это:

- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы.

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают:
- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
 - Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
 - В. освоить действие и сохранить равновесие.
10. Средства развития быстроты:
- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
 - Б. бег на короткие дистанции;
 - В. подвижные игры.
11. Бег на длинные дистанции развивает:
- А. ловкость;
 - Б. быстроту;
 - В. выносливость.
12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- А. прыжки со скакалкой;
 - Б. подтягивание в висе;
 - В. длительный бег до 25-30 мин.
13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?
- А. посредством спортивных и подвижных игр;
 - Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
 - В. посредством упражнений высокой интенсивности.
14. Выносливость человека не зависит от:
- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
 - Б. силы мышц;
 - В. возможностей систем дыхания и кровообращения.
15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?
- А. бокс;
 - Б. керлинг;
 - В. тяжелая атлетика.
16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости
- А. бокс;
 - Б. гимнастика;
 - В. армрестлинг.
17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:
- А. спринтерский бег;
 - Б. стайерский бег;
 - В. тяжелая атлетика.
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- А. общеразвивающими;
 - Б. собственно-силовыми;
 - В. скоростно-силовыми.
19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?
- А. фехтование;
 - Б. баскетбол;
 - В. художественная гимнастика.
20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?
- А. укрепляют здоровье;
 - Б. повышают работоспособность;

В. формируют мускулатуру.

Критерии оценивания студента по выполнению тестовых заданий

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент ответил верно на 55 – 70% вопросов. Оценка «хорошо» ставится, если студент дал правильный ответ на 71 – 85%. Оценка «отлично» ставится, если студент ответил правильно на 86% и более.

Оценивание студента на зачете по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
<i>Зачтено</i>	Студент демонстрирует: знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; твердые знания теоретического и практического материала; способность использовать спортивный инвентарь на практике; правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение решать практические задания; понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках практических заданий; владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; логически последовательный подход к занятиям; умение выполнять практические задания; свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно; знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике; способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине не менее, чем на 60%.
<i>Незачтено</i>	Студент демонстрирует: отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; непонимание сущности заданий и упражнений; отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; неспособность использовать спортивный инвентарь на практике; отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не менее 60%.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Текущий контроль студентов. На практических занятиях студенты выполняют задания преподавателя в соответствии с рабочей программой

Текущий контроль обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» проводится по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические умения.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

Активность студента на занятиях оценивается на основании выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Студент, пропустивший два занятия подряд, допускается до последующих занятий на основании допуска. Оценивание студента проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия студента (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и практические умения.

Промежуточная аттестация студентов. При проведении промежуточной аттестации в форме зачета студент должен подготовить задание практического характера. При оценивании задания учитывается объем правильного решения.

Оценка знаний студента на зачете определяется его учебными достижениями в семестровый период и результатами рубежного контроля знаний и выполнением им зачетного задания.

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

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного рабочей программой.

Оценивание студента на зачете по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Оценка зачета	Требования к знаниям и критерии выставления оценок
<i>Зачтено</i>	Студент демонстрирует: знание и понимание основных вопросов и требований дисциплины; твердые знания теоретического и практического материала; способность использовать спортивный инвентарь на практике; правильное и конкретное, без грубых ошибок, умение решать практические задания; понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий, в рамках практических заданий; владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; логически последовательный подход к занятиям; умение выполнять практические задания; свободное использование спортивного инвентаря самостоятельно; знание комплексов упражнений и свободное использование их на практике; способность (готовность) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не менее 60%.
<i>Незачтено</i>	Студент демонстрирует: отсутствие умений и навыков, предусмотренных программой дисциплины; непонимание сущности заданий и упражнений; отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; неспособность использовать спортивный инвентарь на практике;

	отсутствие способности (готовности) к дискуссии и низкую степень контактности; отсутствие способности (готовности) сдать зачетные контрольные нормативы по дисциплине на уровне не менее 60%.
--	---