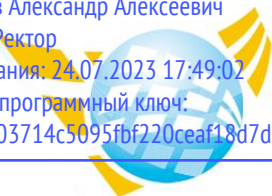


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уваров Александр Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.07.2023 17:49:02  
Уникальный программный ключ:  
711a9132de03714c5095fbf220ceaf18d7d7d5b5



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

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ  
ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине (модулю)  
Физическая культура**

Программы подготовки специалистов среднего звена  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Санкт-Петербург 2023

Настоящая программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, на основе требований ФГОС СПО специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование. (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 г. № 1547).

**Составитель:** старший преподаватель Божко Елена Васильевна

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
15.02.2023 протокол № 6.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
15.02.2023 протокол № 5.

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Перечень формируемых компетенций:

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профильное и личное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	• Контрольные упражнения № 1
			• Устный опрос № 1
2.	Атлетическая гимнастика	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	• Контрольные упражнения №2
			• Тест № 1
3.	Спортивные игры. Настольный теннис.	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	• Контрольные упражнения №3
			• Тест № 2
4.	Шахматы	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	• Устный опрос № 2
			• Тест № 3
5.	Шашки	ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08	• Устный опрос № 3
			• Тест № 4
<i>Промежуточная аттестация</i>			

Сформированность вышеперечисленных компетенций предполагает, что в результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

### I ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

## ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Контрольные упражнения № 1

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**3. Пример оценочного средства:**

прыжок в длину с места (см) юноши

прыжок в длину с места (см) девушки

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки

подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)

подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)

поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки

подтягивание на перекладине (количество раз) юноши

**4. Критерии оценивания**

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»

## ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Устный опрос № 1

**1. Цель** - формирование физической культуры личности и способности направленного

использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**3. Пример оценочного средства:**

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.

**4. Критерии оценивания**

Уровень освоения	Критерии
оценка «отлично»	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно.
оценка «хорошо»	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно. Допускает одну-две ошибки, которые сам же исправляет и 1-2 недочета в последовательности в языковом и литературном оформлении излагаемого материала.
оценка «удовлетворительно»	Выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом и литературном оформлении.
оценка «неудовлетворительно»	Выставляется студенту, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в ответах, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО** Контрольные упражнения № 2

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для

сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**3. Пример оценочного средства:**

прыжок в длину с места (см) юноши

прыжок в длину с места (см) девушки

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) юноши

сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз) девушки

подъём ног в висе на перекладине, до касания перекладины (количество раз) (юноши)

подъём прямых ног в висе на перекладине, до угла 90° (количество раз) (девушки)

поднимание и опускание туловища из положения лёжа руки за головой (количество раз) девушки

подтягивание на перекладине (количество раз) юноши

тяга штанги (кол-во раз) юноши

тяга штанги (кол-во раз) девушки

приседания со штангой (кол-во раз) юноши

приседания со штангой (кол-во раз) девушки

жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши

жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки

**4. Критерии оценивания:**

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
тяга штанги (кол-во раз) юноши	9	7	5	3	2
тяга штанги (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2
приседания со штангой (кол-во раз) юноши	8	7	6	5	4
приседания со штангой (кол-во раз) девушки	6	5	4	3	2
жим штанги лёжа (кол-во раз) юноши	16	13	11	9	4
жим штанги лёжа (кол-во раз) девушки	13	11	9	6	3

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»

## ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Тест № 1

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**3. Пример оценочного средства:**

1. Что называют атлетической гимнастикой?

а – один из методов развития умственной активности;

б – основное средство развития ловкости;

в – метод развития скорости;

г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

2. Что означает слово «гимнастика»?

а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;

б – популярный вид спорта;

в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г – способ поддержания эмоционального здоровья.

3. Утренняя гимнастика это –

а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;

б – элемент двигательной активности;

в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г – разминка для мышц и суставов.

4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

а – для улучшения общего состояния;

б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;

в – для тренировки вестибулярного аппарата;

г – для снижения болевого синдрома.

5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

а – экстремальные виды туризма;

б – велоспорт;

в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;

г – легкая и тяжелая атлетика.

6. К спортивным видам гимнастики относят:

а – акробатическая;

б – цирковая;

в – атлетическая;

г – уличная.

7. Основная цель утренней гимнастики:

а – расслабление мышц и связок;

б – укрепление нервной системы;

в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;

г – развитие силы воли.

8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

а – сила;

б – скорость;

в – красота;

г – стройность;

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

а – современный вид танца;

б – акробатические упражнения;

в – музыкально-ритмическое воспитание;

г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

тест 10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

а – концентрации памяти;

б – укрепление мышечной памяти;

в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;

г – восстановление дыхания.

11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

а – вводный, основной, заключительный;

б – первый, второй, третий;

в – начальный, основной, финишный;

г – разминочный, главный, заключительный.

12. Страна, в которой зародилась гимнастика:

а – Польша;

б – Германия;

в – Древняя Греция;

г – Россия.

13. Что называют стретчингом?

а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;

б – виды упражнений на брусьях;

в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

г – ряд акробатических упражнений;

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

а – циклические;

б – динамические и статические;

в – упражнения на снарядах;

г – силовые.

15. Определение слова «акробатика»:

а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;

б – метод развития и укрепления мышечной ткани;

в – раздел гимнастики для детей;

г – направление в цирковом искусстве.

16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

а – бег по пересеченной местности;

б – бег на тренажере;

в – марафонский бег;

г – равномерный непрерывный бег.

17. Какую систему организма тренирует бег:

а – дыхательная система;

б – мышечная система;

в – все системы организма;

г – сердечно-сосудистая система.

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:



а – скоростные качества;

б – сила;

в – ловкость;

г – гибкость.

19. Какой тест позволяет определить силу человека:

а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;

б – приседания;

в – бег на скорость;

г – прыжки на скакалке.

20. Что называют акробатической комбинацией:

а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;

б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;

в – последовательное выполнение акробатических упражнений;

г – выполнение упражнений на брусьях.

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

а – наклоны в положении сидя;

б – наклоны в положении лежа;

в – наклоны в положении стоя;

г – сгибание рук и ног в положении лежа.

22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

а – условный рефлекс;

б – мышечная память;

в – моторика;

г – кинестетика.

23. К упражнениям на равновесие относят:

а – выполнение стоек;

б – повороты и наклоны;

в – челночный бег;

г – все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

а – сердечно-сосудистой системы;

б – вестибулярный аппарат;

в – дыхательную систему;

г – опорно-двигательный аппарат.

25. Что такое челночный бег?

а – разновидность беговых видов легкой атлетики;

б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;

в – бег на короткие дистанции;

г – спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика это –

а – один из способов усовершенствования физической формы;

б – разные виды беговых нагрузок;

в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;

г – упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:

а – развитие выносливости;

б – укрепление мышечной ткани;

в – расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;

г – повышение эстетики тела.

28. Что является средствами гимнастики?

- а – все формы контроля со стороны педагога;
  - б – ежедневный тренировочный процесс;
  - в – упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
  - г – возможности организма.
29. Основные требования к гимнастическим терминам:
- а – доступность, четкость, краткость;
  - б – подробное раскрытие всех деталей;
  - в – сформированность;
  - г – точность.
30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?
- а – исходная позиция;
  - б – основная стойка;
  - в – равновесие;
  - г – балансирование.
31. Классификация видов гимнастики:
- а – тренировочные;
  - б – развивающие;
  - в – основные;
  - г – оздоровительные, развивающие, спортивные;
32. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:
- а – упор;
  - б – вис;
  - в – опора;
  - г – приседание.
33. К какому виду гимнастики относят кувырки:
- а – легкая атлетика;
  - б – стретчинг;
  - в – акробатика;
  - г – аэробика.
34. Вис это –
- а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;
  - б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
  - в – способ удерживания на снаряде;
  - г – хват сверху на ширине плеч.
35. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:
- а – комплекс;
  - б – комбинация;
  - в – каскад;
  - г – упражнения.
36. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?
- а – округлая спина;
  - б – резкий толчок;
  - в – группировка;
  - г – опора о мат.
37. Что относят к спортивным видам гимнастики?
- а – ритмическая, танцевальная;
  - б – спортивная, акробатическая;
  - в – художественная;
  - г – спортивная, атлетическая, художественная.

#### 4. Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
оценка «отлично»	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
оценка «хорошо»	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
оценка «удовлетворительно»	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
оценка «неудовлетворительно»	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

#### ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Контрольные упражнения № 3

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

#### 3. Пример оценочного средства

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Прыжок в длину с места (см.)

Подача мяча «маятник, челнок, веер, бумеранг» (кол-во раз)

удар без вращения – «толчок» (кол-во раз)

удар с нижним вращением – «подрезка» (кол-во раз)

удар «топ-спин» - сверхскрученный удар

#### 4. Критерии оценивания

№	Наименование упражнений	Оценка в балах				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	50	43	30	25
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	200	185
3.	Подача мяча «маятник, челнок, веер, бумеранг» (кол-во раз)	10	8	6	4	2
4.	удар без вращения - «толчок» (кол-во раз)	5	4	3	2	1
5.	удар с нижним вращением - «подрезка» (кол-во раз)	3	2	1	<1	0
6.	удар «топ-спин» - сверхскрученный удар	8	6	4	2	1

#### ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Тест № 2

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

#### 3. Пример оценочного средства

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

- Б. 1990 г.  
 В. 1989 г.
3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?  
 А. 2.74м.\*1.52см  
 Б. 2.00м\*1.5м  
 В. 2.70м\*1.6м
4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?  
 А. 1.80м\*15.25см  
 Б. 1.83м\*15.25см  
 В. 2.00м\*15.30см
5. Какой должен быть цвет сетки?  
 А. синий  
 Б. зеленый  
 В. Голубой
6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?  
 А. 2.5 г.  
 Б. 3 г.  
 В. 2.7 г.
7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?  
 А. 5  
 Б. 10  
 В. 11
8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе?  
 А. 42мм.  
 Б. 45мм.  
 В. 40мм.

**4. Критерии оценивания:**

Уровень освоения	Критерии
оценка «отлично»	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
оценка «хорошо»	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
оценка «удовлетворительно»	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
оценка «неудовлетворительно»	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

**ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Устный опрос № 2**

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

**3. Пример оценочного средства**

- Шахматы как вид спорта.
- Определение дебюта как подготовительной стадии к борьбе в середине игры
- Классификация дебютов.
- Основные принципы разыгрывания дебюта.
- Эволюция взглядов на дебютную теорию.
- Характеристика современных дебютов.
- Стратегические идеи основных дебютов.
- Основные тактические приемы.
- Защита в шахматной партии.
- Пассивная и активная защиты.
- Стратегическая и тактическая защита.

12. Приемы стратегической защиты
13. Определение эндшпиля.
14. Роль короля в эндшпиле.
15. Активность фигур в эндшпиле.
16. Проблема перехода из миттельшпиля в эндшпиль.
17. Переход из дебюта в эндшпиль. Сложные окончания.
18. Тренировка как процесс всесторонней подготовки шахматиста и приобретение им специальных знаний, навыков и качеств.
19. Общая подготовка (физическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка) шахматиста
20. Специальная подготовка (отработанный дебютный репертуар, наличие наигранных миттельшпильных схем, знание основных эндшпильных позиций, быстрый и безошибочный расчет вариантов) шахматиста.

#### 4. Критерии оценивания

Уровень освоения	Критерии
оценка «отлично»	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно.
оценка «хорошо»	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно. Допускает одну-две ошибки, которые сам же исправляет и 1-2 недочета в последовательности в языковом и литературном оформлении излагаемого материала.
оценка «удовлетворительно»	Выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом и литературном оформлении.
оценка «неудовлетворительно»	Выставляется студенту, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в ответах, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Тест № 3

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

#### 3. Пример оценочного средства

1. Какая страна родина шахмат?

- А) Россия;
- В) Индия;
- Б) Китай;
- Г) Тува.

2. Сколько полей на шахматной доске?

- А) 48;
- В) 50;
- Б) 64;

- Г) 16.
3. Что такое диаграмма?
- А) Начальная позиция;
  - В) Материальное преимущество;
  - Б) Запись шахматной игры;
  - Г) Печатное изображение шахматной игры.
4. Найдите среди фигур тяжелую фигуру:
- А) Конь;
  - В) Ладья;
  - Б) Слон;
  - Г) Пешка.
5. Назовите среди фигур легкую фигуру:
- А) Ферзь;
  - В) Слон;
  - Б) Пешка;
  - Г) Ладья.
6. Назовите среди фигур фигуру, которая ходит только вперед:
- А) Король;
  - В) Пешка;
  - Б) Конь;
  - Г) Ферзь.
7. Назовите среди фигур единственную фигуру, которая может перепрыгивать через свои и чужие фигуры:
- А) Слон;
  - В) Пешка;
  - Б) Конь;
  - Г) Ферзь.
8. Стадия шахматной партии, где главная цель - проведение пешек в ферзи:
- А) Миттельшпиль;
  - В) Дебют;
  - Б) Эндшпиль;
  - Г) Начальная позиция.
9. Назовите среди фигур фигуру, которая отличается исключительной маневренностью:
- А) Король;
  - В) Конь;
  - Б) Ферзь;
  - Г) Слон.
10. Запись шахматной партии называется:
- А) Позиция;
  - В) Нотация;
  - Б) Дневник;
  - Г) Запись.
11. Нападение на короля называется:
- А) Мат;
  - В) Пат;
  - Б) Ничья;
  - Г) Шах.
12. Укажите три способа защиты от шаха:
- А) Уничтожить фигуру, объявившую мат;
  - В) Уйти от шаха;
  - Б) Объявить перемирие;

- Г) Закрыться от шаха другой фигурой.
13. Как называется шах, от которого нет защиты:
- А) Ничья;  
 В) Пат;  
 Б) Рокировка;  
 Г) Мат.
14. Когда невозможна рокировка?
- А) Король и ладья уже ходили;  
 Б) Король не находится под шахом;  
 В) Король в результате рокировки не попадает под шах;  
 Г) Между ладьей и королем не находятся другие фигуры.
15. Какая шахматная фигура равноценна слону:
- А) Пешка;  
 В) Ладья;  
 Б) Ферзь;  
 Г) Конь.
16. Ценность ферзя примерно равна:
- А) Слону и коню;  
 В) Двум ладьям;  
 Б) Ладье и двум пешкам;  
 Г) Пяти пешкам.

#### 4. Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
оценка «отлично»	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
оценка «хорошо»	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
оценка «удовлетворительно»	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
оценка «неудовлетворительно»	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

#### ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Устный опрос № 3

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

#### **3. Пример оценочного средства**

1. Возникновение шашечных игр.
2. Появление шашек на Руси.
3. Шашки в культурной жизни России.
4. Распространение шашечной игры в России.
5. Первая книга по шашкам в России.
6. Роль шашек в воспитании и развитии личности.
7. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение.
8. Легенда о возникновении шашек.
9. Правила игры, шашечная нотация.
10. Основы шашечной игры и её общие вопросы.
11. Понятие о шашечной позиции.
12. Сила дамки.
13. Значение связок, разменов.
14. Понятие об оппозиции, темпах, маневренных возможностях.

15. Основные стадии партии.
16. Значение начала (дебют) в русских шашках.
17. Различные способы выигрыша шашек.
18. Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться, в процессе игры.
19. Простейшие комбинации.
20. Жертва шашки.
21. Комбинационные эпизоды игры.
22. Комбинационные ловушки.
23. Контрудары.
24. Значение центральных полей игры.
25. Сила и слабость центра.
26. Значение общего плана игры в партии.
27. Эндшпиль.
28. Анализ техники игры в эндшпиле.
29. Расчет ходов, ценность времени и пространства.
30. Игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой.
31. Правило оппозиции – противостояние шашек.
32. Три дамки против одной, «треугольник».
33. Определение дебюта, его основные цели.
34. Наиболее распространенные дебютные ловушки.

#### 4. Критерии оценивания

Уровень освоения	Критерии
оценка «отлично»	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно.
оценка «хорошо»	Выставляется студенту, если студент полно излагает материал (отвечает на вопрос); обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно. Допускает одну-две ошибки, которые сам же исправляет и 1-2 недочета в последовательности в языковом и литературном оформлении излагаемого материала.
оценка «удовлетворительно»	Выставляется студенту, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом и литературном оформлении.
оценка «неудовлетворительно»	Выставляется студенту, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в ответах, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

#### ОЦЕНОЧНОЕ СРЕДСТВО Тест № 4

**1. Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**2. Проверяемые компетенции (код):** ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.

#### **3. Пример оценочного средства**

1. Дайте определение термину «рожон»:



- а) шашка, достигшая 6-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
- б) шашка, достигшая 7-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
- в) шашка, достигшая 8-ой горизонтали и противостоящая двум шашкам соперника, если у него нет возможности её атаковать.
2. Дайте характеристику термину «любки»:
- а) шашка соперника находится на одной диагонали между двумя шашками противника и может побить любую из них
- б) шашка соперника заходит на поле b4
- в) шашка соперника изолируется от остальных
3. Окончание в партии - ...
- а) начальная стадия игры
- б) завершающая стадия партии в которой действует ограниченное количество шашек и где значение каждого хода огромно.
- в) стадия в середине партии в которой действует неограниченное количество шашек.
4. Комбинация – это?
- а) серия последовательных взаимосвязанных между собой ходов, объединённых единым замыслом и форсированно путём жертв шашек, осуществляющих его.
- б) ловушка
- в) проигрыш партии
5. Изолированные шашки - ?
- а) шашки близко расположенные к своим
- б) шашки, удалённые от своих сил
- в) пустые поля.
6. Бортовые шашки в игре являются:
- а) активными
- б) сильными
- в) слабыми и пассивными
- г) все варианты верны
7. Безупорные позиции это такие позиции когда...
- а) шашки в которых отсутствуют упоры и всякая возможность произвести размен
- б) шашки в которых присутствуют упоры и всякая возможность произвести размен в)
- шашки в которых нет никакой возможности побить дамкой.
8. К безупорным позициям можно отнести:
- а) скученные, отсталые и «нормальные позиции», но упоры в них отсутствуют.
- б) скученные, отсталые и «нормальные позиции», но упоры в них присутствуют.
- в) сильные и активные поля
9. Центр можно окружить в следующих случаях:
- а) когда он переразвит;
- б) когда он безупорен (в позиции нет полезных разменов)
- в) при наличии отсталых шашек a1, a3, h2
- г) когда соперник играет неумело
- д) все вышеперечисленные варианты верны
10. Роздых – это?
- а) наличие свободного темпа у обоих соперников б) наличие свободного темпа у одного из соперников
- в) отсутствие темпа
11. Какое из этих названий предметов столового прибора является также шахматным термином?
- а) лопатка
- б) вилка

- в) нож
  - г) ложка
12. Что такое диаграмма?
- а) начальная позиция;
  - б) запись шахматной игры;
  - в) материальное преимущество;
  - г) графическое изображение позиции на шашечной доске.
13. Система обозначения полей шашечной доски для ведения записи партии или отдельных позиций:
- а) позиция;
  - б) дневник;
  - в) нотация;
  - г) запись.
14. Как называются косые ряды полей на шахматной доске?
- а) вертикали;
  - б) горизонтали;
  - в) диаграммы;
  - г) диагонали.
15. Начальная стадия шашечной партии, которая определяет дальнейшее течение игры:
- а) миттельшпиль;
  - б) эндшпиль;
  - в) дебют;
  - г) начальная позиция.
16. Когда отмечается Международный день шашек?
- а) 22 июня;
  - б) 20 июля;
  - в) 10 ноября;
  - г) 12 декабря.
17. Каковы размеры традиционной шашечной доски?
- а) 16x16 клеток
  - б) 10x10 клеток
  - в) 12x12 клеток
  - г) 8x8 клеток
18. Как называется самое высокое звание, которое присваивается игроку в шашки?
- а) мастер
  - б) кандидат в мастера
  - в) гроссмейстер
19. Дебют, характеризующийся ходами 1.cd4 de5 2.gf4.
- а) вилка;
  - б) гамбит;
  - в) вилочка;
  - г) двойник.
20. Дебют с жертвой шашки.
- а) вилка;
  - б) гамбит;
  - в) вилочка;
  - г) двойник.
21. Две параллельные диагонали a7-g1 и b8-h2, пересекающие большую дорогу.
- а) вилка;
  - б) гамбит;
  - в) вилочка;
  - г) двойник.

22. Отдача противнику шашки (шашек) при проведении комбинации.. а) деталь;  
 б) зажим;  
 в) жертва;  
 г) застава.
23. Особый вид связывания части сил противника, при котором эта часть становится неподвижной..  
 а) запутывание;  
 б) зажим;  
 в) запираение;  
 г) застава.
24. Приём, цель которого лишить шашку (шашки) противника возможности сделать ход..  
 а) запутывание;  
 б) зажим;  
 в) запираение;  
 г) застава.
25. Особый приём ловли одинокой появляющейся на доске дамки тремя шашками.. а)  
 запутывание;  
 б) зажим;  
 в) запираение;  
 г) застава.
26. Приём в шашечном эндшпиле: дамка отсекает по диагонали группу неприятельских простых..  
 а) запутывание;  
 б) зажим;  
 в) запираение;  
 г) застава.
27. Дебют в русских шашках, характеризующийся ходами 1. cd4 ba5 2.dc5 d: b4 3.a: c5. а)  
 вилка;  
 б) гамбит;  
 в) вилочка;  
 г) кол.
28. Дебют, характеризующийся ходами 1.cb4 fg5 2.gf4 bc5 3.bc3 gf6.  
 а) косяк;  
 б) гамбит;  
 в) вилочка;  
 г) городская партия.
29. Дебют, характеризующийся ходами 1.cd4 dc5 2.bc3 fg5 3.cb.  
 а) косяк;  
 б) гамбит;  
 в) вилочка;  
 г) городская партия.
30. Пасстановка шашек для ловли дамки противника.  
 а) запутывание;  
 б) петля;  
 в) вилочка;  
 г) поддача.
31. Подстановка шашки под удар..  
 а) запутывание;  
 б) петля;  
 в) вилочка;  
 г) поддача.

32. Серия ударных ходов, в результате которых бьётся равное количество белых и чёрных простых или дамк.
- а) запутывание;
  - б) петля;
  - в) размен;
  - г) поддача.
33. Ситуация в партии, когда простая, достигшая преддамочного ряда, можно следующим ходом превратить в дамку, а эта дамка сразу уничтожается..
- а) решето;
  - б) распутье;
  - в) размен;
  - г) рельсы.
34. Финальная позиция в борьбе дамки против двух простых, где дамка побеждает, загнав простые на параллельные смежные диагонали...
- а) решето;
  - б) распутье;
  - в) размен;
  - г) рельсы.
35. Расположение шашек, при котором между ними имеются свободные поля...
- а) решето;
  - б) распутье;
  - в) размен;
  - г) рельсы.
36. Позиция, где дамка, стоящая на дамочном или на бортовом поле, скована одной или двумя дамками противника...
- а) столбняк;
  - б) распутье;
  - в) стрела;
  - г) табия.
37. Удар, при котором все три побитые шашки стояли на одной диагонали...
- а) столбняк;
  - б) распутье;
  - в) стрела;
  - г) табия.
38. Типичная позиция того или иного дебюта, где, как правило, закончена мобилизация сил и начинается миттельшпиль...
- а) столбняк;
  - б) трамплин;
  - в) стрела;
  - г) табия.
39. Расстановка дамки и простой, позволяющая посредством использования неприятельской шашки увеличить ударную силу дамки...
- а) столбняк;
  - б) трамплин;
  - в) стрела;
  - г) табия.
40. Финальный удар комбинации, когда совершающая его простая шашка, попав на дамочное поле, бьёт дальше, заканчивая этот ход на той клетке, с какой начала его...
- а) турецкий удар
  - б) круговой удар;
  - в) удар Наполеона;

- г) королевский удар;
- д) удар Филиппа
- е) удар каблуком;
- ж) удар новичка

41. Часто встречающаяся комбинация с характерным в её механизме завлечением шашки противника в дамки на ...

- а) турецкий удар
- б) круговой удар;
- в) удар Наполеона;
- г) королевский удар;
- д) удар Филиппа
- е) удар каблуком;
- ж) удар новичка

42. Удар, при котором уже побитая (но не снятая с доски до окончания хода) шашка останавливает бьющую шашку...

- а) турецкий удар
- б) круговой удар;
- в) удар Наполеона;
- г) королевский удар;
- д) удар Филиппа
- е) удар каблуком;
- ж) удар новичка

43. Сколько клеток не может быть на доске для игры в шашки...

- а) 64
- б) 100;
- в) 144;
- г) 196.

44. Разновидность игры в шашки, главные её особенности: доска 8x8; простая шашка не бьёт назад; дамка «тихоходная» ходит и бьёт, как простая, но и вперёд и назад; выбор взятия свободный; игру начинают чёрные.

- а) бразильские шашки
- б) канадские шашки;
- в) русские шашки;
- г) итальянские шашки;
- д) французские шашки
- е) английские шашки;
- ж) голландские шашки

45. Разновидность игры в шашки, главные её особенности: доска 8x8, простая ходит и бьёт, как в русских шашках, дамка тоже; при нескольких возможностях взятия игрок должен бить там, где берётся больше шашек...

- а) бразильские шашки
- б) канадские шашки;
- в) русские шашки;
- г) итальянские шашки;
- д) французские шашки
- е) английские шашки;
- ж) голландские шашки

46. Игра по правилам международных шашек (доска 10x10, перед началом партии у игроков по 20 шашек и т. д.)...

- а) бразильские шашки
- б) канадские шашки;
- в) русские шашки;

- г) итальянские шашки;
- д) французские шашки
- е) английские шашки;
- ж) голландские шашки

47. Разновидность игры в шашки, главные её особенности: доска 8x8; простая шашка не бьёт назад и не бьёт «синьору» (так именуется дамка); «синьора» ходит и бьёт вперёд и назад, но «тихоходная»; при нескольких возможностях взятия игрок должен бить большинство...

- а) бразильские шашки
- б) канадские шашки;
- в) русские шашки;
- г) итальянские шашки;
- д) французские шашки
- е) английские шашки;
- ж) голландские шашки

48. Разновидность игры в шашки, главные её особенности: доска 12x12; перед началом партии у игроков по 30 шашек. В остальном игра ведётся по правилам международных шашек...

- а) бразильские шашки
- б) канадские шашки;
- в) русские шашки;
- г) итальянские шашки;
- д) французские шашки
- е) английские шашки;
- ж) голландские шашки

49. Разновидность игры в шашки, игра на доске 8x8 по правилам: простая шашка ходит без боя только вперёд, но бьёт вперёд и назад; дамка дальнобойная; при нескольких возможностях взятия игрок волен выбрать любое из них..

- а) бразильские шашки
- б) канадские шашки;
- в) русские шашки;
- г) итальянские шашки;
- д) французские шашки
- е) английские шашки;
- ж) голландские шашки

50. Разновидность игры в шашки, игра ведётся по правилам международных шашек, но не на тёмных, а на белых клетках доски..

- а) бразильские шашки
- б) канадские шашки;
- в) русские шашки;
- г) итальянские шашки;
- д) французские шашки
- е) английские шашки;
- ж) голландские шашки

51. Заключительная стадия партии, характерная значительным сокращением борющихся сил. В том же смысле употребляется термин «окончание»..

- а) эндшпиль;
- б) роздых
- в) цугцванг
- г) миттельшпиль
- д) застава

52. Положение, в котором необходимость сделать ход приводит к ухудшению позиции или проигрышу..

- а) эндшпиль;
- б) роздых
- в) цугцванг
- г) миттельшпиль
- д) застава

53. Срединная стадия партии..

- а) эндшпиль;
- б) роздых
- в) цугцванг
- г) миттельшпиль.

#### 4. Критерии оценивания:

Уровень освоения	Критерии
оценка «отлично»	Выполнено 85-100% заданий предложенного теста
оценка «хорошо»	Выполнено 70-84% заданий предложенного теста
оценка «удовлетворительно»	Выполнено 50-74% заданий предложенного теста
оценка «неудовлетворительно»	Выполнено 0-49% заданий предложенного теста

## II ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

#### 1. Форма проведения промежуточной аттестации:

зачет

дифференцированный зачет.

#### 2. Процедура проведения зачетов и дифференцированного зачета

Зачет выставляется студенту при условии сдачи всех контрольных нормативов и тестов, предусмотренных рабочей программой.

К дифференцированному зачету допускаются студенты, сдавшие все контрольные нормативы, предусмотренные рабочей программой.

Дифференцированный зачет в 6 семестре проводится в форме сдачи контрольных упражнений.

#### 3. Контрольные упражнения и критерии оценивания для зачета

##### Приседание

И.п. – Выполняется стоя. Стопы на ширине таза, руки вдоль тела. На вдохе, отводя таз назад, согнуть ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернуться в и.п.

##### Приседание «Плие»

И.п.- Выполняется стоя. Ноги на ширине плеч, носки развернуты наружу под прямым углом, рыки на поясе. На вдохе, отводя таз назад, согнуть ноги в коленях до прямого угла. На выдохе вернуться в и.п.

##### Выпады вперед

И.п.- Выполняется стоя. Руки на пояс. Поставить ноги уже ширины плеч. Шагнуть далеко вперед одной ногой, Поставив переднюю ногу стопой на пол. Задняя нога стоит на носке, а пятка приподнята. Спина обязательно прямая. Опуститься вниз задней ногой, почти до касания пола. На выдохе подняться вверх и повторить движение вниз. Колено передней ноги точно над пяткой.

##### Планка

И.п. – Принять упор лежа. Из этого положения подняться таким образом, чтобы опираться только на ладони и пальцы ног. Кисти рук находятся строго под плечами. Ноги держать

ровно, не сгибать. Положение спины абсолютно прямое Лопатки опущены. Взгляд направлен вперед. Пресс не расслаблять Стопы развести до ширины плеч.

#### Отжимание

И.п.- Принять упор лежа. Упираясь одновременно на носки и на ладони, принять горизонтальный упор. Выровнять тело в прямую линию, оно должно быть строго параллельно полу. Руки расположить на ширине плеч под плечевыми суставами, пальцы смотрят вперед. На вдохе согнуть руки в локтях и опустить тело вниз, до параллели плеча с полом. На выдохе вернуться в исходное положение.

#### Пресс

И.п.- Выполняется лежа на полу. Согнуть ноги под углом 90 градусов. Руки заложить за головой. Медленно, за счет напряжения мышц живота оторвать плечи от пола на несколько сантиметров. Плавно опуститься в исходное положение .

#### Рыбка

И.п.- Выполняется лежа на животе. Руки вытянуть впер. На вдохе поднять от пола руки, голову, плечи, ноги. Напрягать ягодичные мышцы. Задержаться на 60 секунд и вернуться в и.п.

#### **Критерии оценивания комплекса контрольных упражнений:**

№	Упражнения	Юноши			Девушки		
		оценка «отлично»	оценка «хорошо»	оценка «удовлетворительно»	оценка «отлично»	оценка «хорошо»	оценка «удовлетворительно»
1.	Приседание (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
2.	Приседание «плие» (кол-во раз)	50	40	30	40	30	20
3.	Выпады вперед (кол-во раз)	20	18	16	16	14	12
4.	Планка (сек)	60	50	40	50	40	30
5.	Отжимание (кол-во раз)	20	18	16	14	12	10
6.	Пресс (кол-во раз)	50	40	30	45	35	25
7.	Рыбка (сек)	60	50	40	60	50	40