

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макушев Андрей Евгеньевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 29.09.2023 14:30:52  
Уникальный программный ключ:  
4c46f2d9ddda3fafb9e57683d11e5a4257b6ddfe

Приложение 1  
ФОС входит в состав рабочей  
программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт  
(элективная дисциплина)» «Общая  
физическая подготовка»

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«Чувашский государственный аграрный университет»  
(ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ)**

Кафедра физвоспитания

**Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной  
аттестации по дисциплине  
«Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»  
«Общая физическая подготовка»**

**Направление подготовки / специальность**

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

**Направленность (профиль) / специализация**

Технология продуктов питания животного происхождения

Квалификация (степень) выпускника Бакалавр

Форма обучения

очная, заочная

Чебоксары, 2022

Составитель: заведующий кафедрой физвоспитания, доцент В.К. Таланцева

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» «Общая физическая подготовка» для обучающихся направления подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения / Сост. В.К. Таланцева. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ, 2022. – 40 с.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС ВО, ОПОП ВО по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения и рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» «Общая физическая подготовка». Предназначен для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации. Объектами контроля выступают компетенции, в соответствии с ОПОП ВО и рабочей программы дисциплины, а объектами оценивания являются знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися в рамках сформированности этих компетенций. Фонд содержит задания и критерии оценивания для каждой формы оценочного средства. Данный материал предназначен для преподавателей, осуществляющих подготовку обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» «Общая физическая подготовка», обучающихся по направлению подготовки 19.03.03 Продукты питания животного происхождения.

Утвержден методической комиссией факультета биотехнологий и агрономии.

© Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Чувашский государственный аграрный университет», 2022

В соответствии с требованиями ФГОС ВО и рекомендациями ОПОП ВО для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации дисциплины разработан «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» «Общая физическая подготовка», являющийся неотъемлемой частью рабочей программы настоящей дисциплины.

Этот фонд включает:

а) паспорт фонда оценочных средств;

б) фонд текущего контроля (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):

- практическое тестирование (контрольные тесты), шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности и критерии оценивания;

- теоретическое тестирование и критерии оценивания.

Формы текущего контроля предназначены для оценивания уровня сформированности компетенций на определенных этапах обучения.

в) фонд промежуточной аттестации:

- практическое тестирование (контрольные тесты), шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности и критерии оценивания.

### 1. Паспорт фонда оценочных средств

*для очной формы обучения*

<b>Форма контроля</b>
<b>Формы текущего контроля</b>
Тестирование практическое
Теоретическое тестирование
<b>Формы промежуточного контроля</b>
<b>Зачет</b>

Объектами контроля выступают компетенции, в соответствии с ОПОП ВО и рабочей программой дисциплины, а объектами оценивания являются знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися в рамках сформированности этих компетенций.

### Распределение баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой по формам текущего контроля

*Для очной формы обучения (на один семестр)*

Форма оценочного средства	Количество работ (в семестре)	Максимальный балл за 1 работу	Итого баллов
<b>Обязательные</b>			
Практическое тестирование	6 (10)	Перевод по шкале	3
Посещение занятий	27 (29)	2 (1,9)	54
Теоретическое тестирование	1	3	3
Итого	-	-	60
<b>Дополнительные</b>			
Подготовка и защита научного доклада	1	2	2
Участие в научно-практической конференции	1	2	2

Публикация научной работы	1	2	2
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	1	2	2
Популяризация здорового образа жизни	1	2	2
<b>Итого</b>	-	-	<b>10</b>

*Для заочной формы обучения*

<b>Форма оценочного средства</b>	<b>Количество работ (в семестре)</b>	<b>Максимальный балл за 1 работу</b>	<b>Итого баллов</b>
<b>Обязательные</b>			
Практическое тестирование	1	Перевод по шкале	3
Посещение занятий	5	10,8	54
Теоретическое тестирование	1	3	3
<b>Итого</b>	-	-	<b>60</b>
<b>Дополнительные</b>			
Подготовка и защита научного доклада	1	2	2
Участие в научно-практической конференции	1	2	2
Публикация научной работы	1	2	2
Участие в спортивно-массовых мероприятиях	1	2	2
Популяризация здорового образа жизни	1	2	2
<b>Итого</b>	-	-	<b>10</b>

**2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)» «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**2.1. Формы текущего контроля освоения компетенций**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» проводится в соответствии с Уставом Университета, локальными документами Университета и является обязательной.

Данная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по оцениванию уровня физической подготовленности студентов, теоретического тестирования и осуществляется ведущим преподавателем. Текущий контроль проводится с целью оценки и закрепления полученных знаний и умений, а также обеспечения механизма формирования количества баллов, необходимых студенту для допуска к зачету. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за текущий период. Оценивание осуществляется с выставлением баллов.

Формы текущего контроля и критерии их оценивания дифференцированы по видам раздела дисциплины - обязательные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

*К обязательным формам* текущего контроля отнесены:

- практические тестирования;

- теоретическое тестирование;
- посещение занятий.

### **Практическое тестирование**

#### **Пояснительная записка**

**Тестирование** - это процесс непосредственного выполнения тестов.

Полученное в ходе измерений числовое значение (например, выраженное в секундах, сантиметрах, метрах) является результатом тестирования (теста).

Задачи тестирования:

- оценить физическую подготовленность студентов;
- контролировать эффективность применяемых средств и методов обучения.

*Текущий контроль* осуществляется в форме контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения студентов во время практических занятий. Тестирование проводится по разделам программы с целью оценки уровня физической подготовленности студентов, закрепления полученных знаний и умений по дисциплине и контроля эффективности применяемых средств и методов обучения.

#### **Перечень контрольных нормативов по выявлению уровня физической подготовленности**

##### **Текущий контроль уровня физической подготовленности в I семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости (см)	I	осн. спец.	12	10	8	6	4	15	13	11	9	6
			10	8	6	4	2	12	10	7	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн. спец.	35	30	25	20	15	10	8	6	4	2
			30	25	15	10	5	10	8	6	4	2
Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	I	осн. спец.	8	7	6	5	4	6	5	4	3	2
			7	6	5	3	2	5	4	3	2	1

##### **Текущий контроль уровня физической подготовленности во II семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удержание туловища (мин., сек.)	I	осн. спец.	2.30	2.15	2.00	1.45	1.30	2.00	1.45	1.30	1.15	1.00
			2.15	2.00	1.45	1.30	1.15	1.45	1.30	1.15	1.00	0.45
Челночный бег 3x10 (сек.)	I	осн. спец.	7,4	7,6	7,8	8,0	8,3	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
			8,2	8,4	8,0	8,2	8,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,5
Волейбол. Передачи мяча от стены (верхняя, нижняя) (количество повторений)	I	осн. спец.	20/20	18/18	16/16	14/14	12/12	20/20	18/18	16/16	14/14	12/12

**Текущий контроль уровня физической подготовленности  
в III, V семестрах**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест для определения гибкости (см)	II-III	осн. спец.	14	12	10	8	6	17	15	13	11	9
			12	10	8	6	4	15	13	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	II-III	осн. спец.	40	35	30	25	20	12	10	8	6	4
			35	30	25	20	15	12	10	8	6	4
Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	II-III	осн. спец.	10	9	8	7	6	8	7	6	5	3
			9	8	7	5	4	7	6	5	3	2
Поднимание и опускание ног (количество повторений)	II-III	осн. спец.						16	14	12	10	8
								14	12	10	8	6
Подъем ног из виса на перекладине (количество повторений)	II-III	осн. спец.	12	10	8	6	4	-	-	-	-	-
			10	8	6	4	2	-	-	-	-	-
Волейбол. Поддача мяча через сетку в 5 зону (количество попаданий)	II-III	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4

**Текущий контроль уровня физической подготовленности  
в IV, VI семестрах**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удержание туловища (мин., сек.)	II-III	осн. спец.	3.00	2.45	2.30	2.15	2.00	2.30	2.15	2.00	1.45	1.30
			2.45	2.30	2.15	2.00	1.45	2.15	2.00	1.45	1.30	1.15
Челночный бег 3x10 (сек.)	II-III	осн. спец.	7,4	7,6	7,8	8,0	8,3	8,6	8,8	9,4	9,6	9,8
			8,2	8,4	8,0	8,2	8,5	9,6	9,8	10,0	10,2	10,5
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков – (д.), броски в движении с двух шагов из 5 раз – (ю.) (количество попаданий)	II-III	осн. спец.	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (90 см) (количество повторений)	II-III	осн. спец.	-	-	-	-	-	16	14	12	10	8
								14	12	10	8	6

Подтягивание (количество повторений)	II-III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	-	-	-	-	-
Подъем прямых ног до прямого угла из положения лежа на спине (количество повторений)	II-III	осн. спец.	-	-	-	-	-	25 20	20 15	15 10	10 7	7 5
Приседание на правой (левой) ноге, стоя у стены (количество повторений)	II-III	осн. спец.	14 12	12 10	10 8	8 6	6 4	-	-	-	-	-

**Шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности  
в I-II семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
12-15	3	«отлично»	зачтено
8-11	2	«хорошо»	
3-7	1	«удовлетворительно»	
менее 3	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

**Шкала перевода по текущему контролю уровня физической подготовленности  
в III, IV, V, VI семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Текущая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
23-25	3	«отлично»	зачтено
20-22	2	«хорошо»	
15-19	1	«удовлетворительно»	
менее 15	0	«неудовлетворительно»	не зачтено

**Критерии оценивания**

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, во время проведения текущего контроля оценивается: посещение практических занятий, выявление уровня физической подготовленности (контрольные нормативы) (контрольная точка – КТ) и уровня сформированности компетенций (теоретическое тестирование). Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям.

**Теоретическое тестирование  
Пояснительная записка**

Тестирование как форма контроля позволяет дать оценку знаниям и навыкам студентов в условиях отсутствия помощи со стороны преподавателя. Тестирование позволяет оценить уровень владения студентами теоретическим материалом, а также умение делать логические выводы.

### **База тестов**

Оценка освоения компетенций с помощью тестов используется в учебном процессе по физической культуре и спорту (элективной дисциплине) «Общая физическая подготовка» как контрольный срез знаний один раз в семестре.

#### **Тип заданий: выбор одного правильного ответа**

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....

- а) Канаде
- б) Японии
- в) США
- г) Германии

*Правильный ответ: в*

2. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «три удара касания»
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

*Правильный ответ: б*

3. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

*Правильный ответ: б*

4. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- а) Да, по указанию тренера
- б) нет
- в) да, по указанию судьи
- г) да, но только в начале каждой партии

*Правильный ответ: г*

5. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- а) игрок защиты
- б) игрок нападения
- в) капитан команды
- г) запасной игрок

*Правильный ответ: а*

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) против часовой стрелки
- г) по указанию тренера

*Правильный ответ: б*

7. Укажите полный состав волейбольной команды:

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

*Правильный ответ: г*

8. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- а) 3 секунд
- б) 5 секунд
- в) 6 секунд

г) 8 секунд

*Правильный ответ: г*

9. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

а) максимум 3

б) максимум 8

в) максимум 6

г) максимум 9

*Правильный ответ: в*

10. «Бич – волей» - это:

а) игровое действие

б) пляжный волейбол

в) подача мяча

г) прием мяча

*Правильный ответ: б*

11. Если в волейболе мяч попадает на линию:

а) считается, что он попал в площадку

б) считается, что он ушел в аут

в) спорный мяч

г) на усмотрение судьи

*Правильный ответ: а*

12. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см

б) 2м 43см

в) 2м 45см

г) 2м 24см

*Правильный ответ: г*

13. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

а) 2м 44см

б) 2м 43см

в) 2м 45см

г) 2м 24см

*Правильный ответ: б*

14. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

а) да

б) нет

в) только при высокой температуре воздуха

г) только при высокой влажности воздуха

*Правильный ответ: а*

15. До сколько очков играется партия в волейболе?

а) до 28

б) до 20 с разницей в два мяча

в) до 25 с разницей в два мяча

г) до 23

*Правильный ответ: в*

16. До сколько очков играется решающая партия в волейболе?

а) до 15 с разницей в два мяча

б) до 12

в) до 20

г) до 18 с разницей в два мяча

*Правильный ответ: а*

17. Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени, называется:

- а) скоростными способностями
- б) частотой движений
- в) двигательной реакцией
- г) скоростно-силовыми способностями

*Правильный ответ: а*

18. Способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно), называются:

- а) скоростно-силовые
- б) двигательно-координационные
- в) силовые
- г) скоростные

*Правильный ответ: б*

19. Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени, называется:

- а) скоростными способностями;
- б) частотой движений
- в) двигательной реакцией.
- г) скоростно-силовыми способностями

*Правильный ответ: а*

20. Способность человека длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышц называется:

- а) общей выносливостью
- б) ловкостью
- в) силой
- г) быстротой

*Правильный ответ: а*

21. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называется:

- а) быстрота
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) ловкость

*Правильный ответ: в*

22. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений) называется:

- а) выносливость
- б) гибкость
- в) сила
- г) быстрота

*Правильный ответ: в*

23. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие относятся к:

- а) гибкости
- б) выносливости
- в) силовым способностям
- г) двигательно-координационным способностям

*Правильный ответ: г*

24. Одним из основных физических качеств является:

- а) работоспособность
- б) сила

в) здоровье

г) внимание

*Правильный ответ: б*

25. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины называется:

а) силовая выносливость

б) взрывная сила

в) силовая ловкость

*Правильный ответ: а*

26. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса, называется:

а) динамическая сила

б) статическая сила

в) относительная сила

г) абсолютная сила

*Правильный ответ: в*

27. Гибкость, которая проявляется в движениях, называется:

а) статическая

б) динамическая

*Правильный ответ: б*

28. Основными средствами развития скоростных способностей являются:

а) специальные упражнения на тренажерах

б) упражнения комплексного и сопряженного воздействия

в) упражнения, направленно воздействующие на определенные компоненты скоростных способностей, упражнения комплексного и сопряженного воздействия

г) упражнения с отягощениями

*Правильный ответ: в*

29. Ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал (зрительный, слуховой, тактильный), называется:

а) быстротой движения

б) скоростными способностями

в) простой реакцией

г) скоростью одиночного движения

*Правильный ответ: в*

30. Выносливость по отношению к определенной деятельности, избранной как предмет специализации, называют:

а) аэробной выносливостью

б) специальной выносливостью

в) скоростной выносливостью

г) анаэробной выносливостью

*Правильный ответ: б*

31. Способность выполнять движения с наибольшей амплитудой под воздействием внешних растягивающих сил называется:

а) пассивная гибкость

б) специальная гибкость

в) активная гибкость

г) подвижность

*Правильный ответ: а*

32. Число движений в единицу времени характеризует:

а) темп движений

б) ритм движений

в) сложную двигательную реакцию

г) скоростную выносливость

*Правильный ответ: а*

33. Двигательный тест, который определяет степень развития двигательных-координационных способностей, называется:

- а) бег на 2000 м
- б) наклон вперед из положения сидя
- в) челночный бег 3\*10 м
- г) бег на 100 м

*Правильный ответ: в*

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков в высоту
- в) бега с максимальной скоростью
- г) занятий плаванием

*Правильный ответ: а*

35. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье
- г) легкая атлетика

*Правильный ответ: б*

36. Двигательный тест, который определяет степень развития выносливости, называется:

- а) бег на 2000 м
- б) наклон вперед из положения сидя
- в) челночный бег 3\*10 м
- г) бег на 100 м

*Правильный ответ: а*

37. Двигательный тест, который определяет степень развития скоростных способностей, называется:

- а) бег на 2000 м
- б) наклон вперед из положения сидя
- в) челночный бег 3\*10 м
- г) бег на 100 м

*Правильный ответ: г*

38. Двигательный тест, который определяет степень развития гибкости, называется:

- а) бег на 2000 м
- б) наклон вперед из положения стоя
- в) челночный бег 3\*10 м
- г) бег на 100 м

*Правильный ответ: б*

39. Двигательный тест, который определяет степень развития силы, называется:

- а) сгибание разгибание рук в упоре лежа
- б) наклон вперед из положения сидя
- в) челночный бег 3\*10 м
- г) бег на 100 м

*Правильный ответ: а*

40. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- а) расстояние между занимающимися, стоящими в шеренге
- б) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- в) расстояние от первой шеренги до последней
- г) расстояние между занимающимися, стоящими в колонне

*Правильный ответ: г*

41. Что понимается под термином «Интервал» в гимнастике?

- а) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- б) расстояние от первой шеренги до последней
- в) расстояние между занимающимися, стоящими в шеренге
- г) расстояние между занимающимися, стоящими в колонне

*Правильный ответ: в*

42. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону, называется:

- а) шеренга
- б) колонна

*Правильный ответ: а*

43. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу.

- а) колонна
- б) шеренга

*Правильный ответ: а*

44. При перестроении из одной шеренги в три, какие номера стоят на месте?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) по указанию преподавателя

*Правильный ответ: б*

45. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- а) стойка
- б) упор
- в) присед
- г) сед

*Правильный ответ: в*

46. Регулирование нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений зависит от:

- а) содержания самого упражнения и интервалов отдыха между упражнениями
- б) изменения таких показателей как: количество повторений каждого упражнения, темп выполнения, амплитуда движения, характер движения, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями
- в) исходного положения, с которого начинается упражнение и продолжительность его выполнения, амплитуды движения
- г) задач, стоящих перед занятием

*Правильный ответ: б*

47. Умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- а) размыканиями и смыканиями
- б) построениями и перестроениями
- в) передвижениями

*Правильный ответ: б*

48. Студенты принимают строевую (основную) стойку при команде:

- а) смирно!
- б) становись!
- в) вольно!
- г) разойдись!

*Правильный ответ: а*

49. Гимнастическая терминология – это:

- а) система специальных наименований (терминов), предназначенных для обозначения физических упражнений, различных положений и движений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря и т.п.

- б) физические упражнения, обозначающие положения и движения
- в) общие понятия для обозначения физических упражнений, различных положений и движений, названий снарядов и инвентаря и т.п.
- г) область физической культуры, обозначающая общие понятия для обозначения различных положений и движений, физических упражнений

*Правильный ответ: а*

50. Дайте классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку:

- а) упражнения на силу, на координацию и дыхание
- б) упражнения без предметов, с предметами, на снарядах и со снарядами, с использованием тренажеров
- в) упражнения для рук и плечевого пояса, для ног и тазового пояса, для всего тела
- г) одиночные упражнения, выполняемые вдвоем, втроем, в кругу в сцеплении, в сомкнутых колоннах и шеренгах, в движении

*Правильный ответ: в*

51. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) вис
- в) группировка
- г) упор

*Правильный ответ: б*

52. Прыжок со снаряда с последующим приземлением в гимнастике обозначается как...

- а) спрыгивание
- б) спад
- в) соскок
- г) вылет

*Правильный ответ: в*

53. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) группировка
- б) хват
- в) пережат
- г) хват

*Правильный ответ: а*

54. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок
- б) пережат
- в) переворот
- г) сальто

*Правильный ответ: а*

55. Какой вид спорта называют «Королевой спорта» ....

- а) шахматы
- б) спортивную гимнастику
- в) лыжный спорт
- г) легкую атлетику

*Правильный ответ: б*

56. Что такое легкоатлетические упражнения?

- а) это – естественные виды двигательной активности человека
- б) это – упражнения, по которым проводятся соревнования
- в) это – физические упражнения в зале и на стадионе
- г) это – физические упражнения, выполняемые в процессе активного отдыха

*Правильный ответ: а*

57. Легкая атлетика включает в себя следующую группу физических упражнений:

- а) бег, метания, прыжки, спортивная ходьба
- б) бег, метания, толкания, перешагивания
- в) бег, ходьба, метания, толкания, перешагивания
- г) нет правильной группы

*Правильный ответ: а*

58. Кросс – это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением
- г) разбег перед прыжком

*Правильный ответ: б*

59. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

*Правильный ответ: б*

60. В легкой атлетике ядро:

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

*Правильный ответ: в*

61. Как по другому называется бег на короткие дистанции?

- а) стайерские дистанции
- б) спринт
- в) стадий
- г) марафон

*Правильный ответ: б*

62. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- а) бег на 5000 метров
- б) кросс
- в) бег на 100 метров
- г) марафонский бег

*Правильный ответ: в*

63. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- а) «ножницами»
- б) «перешагиванием»
- в) «перекатом»
- г) «фосбери флоп»

*Правильный ответ: а*

64. К видам легкой атлетики не относится ...

- а) прыжки в длину
- б) прыжки в высоту
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через барьер

*Правильный ответ: г*

65. Какие дистанции входят в группу коротких дистанций в легкой атлетике?

- а) дистанции до 400 м включительно

б) 100 м, 200 м, 400 м, 800 м

в) 800 м, 1500 м, 3000 м

г) все варианты не верны

*Правильный ответ: а*

66. Сколько этапов (по правилам соревнований) включает в себя эстафетный бег  $\times 100$  м ( $\times 400$  м) в лёгкой атлетике?

а) четыре

б) три

в) сколько угодно

г) на усмотрение судьи

*Правильный ответ: а*

67. Сколько попыток дается спортсмену в прыжках в высоту на одной высоте?

а) 2 попытки

б) 3 попытки

в) 4 попытки

г) 1 попытка

*Правильный ответ: б*

68. Какие команды подаются при выполнении выбегания с низкого старта?

а) Встать по дорожкам, внимание, марш!

б) на старт, внимание, марш!

в) Марш!

г) приготовились, марш!

*Правильный ответ: б*

69. Приземление в прыжках в длину с разбега происходит...

а) на асфальт

б) на землю

в) в песочную яму

г) в воду

*Правильный ответ: в*

70. Игра в баскетболе начинается....

а) с приветствия команд

б) с начала разминки

в) спорным броском в центральном круге

г) со времени, указанного в расписании игр

*Правильный ответ: в*

71. Штрафной бросок в баскетболе оценивается в:

а) 1 очко

б) 2 очка

в) 3 очка

г) 4 очка

*Правильный ответ: а*

72. Игра в баскетболе заканчивается...

а) в момент подписания протокола старшим судьей

б) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

в) уходом команд с площадки

г) мяч вышел за пределы площадки

*Правильный ответ: б*

73. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

а) 4

б) 5

в) 6

г) 7

*Правильный ответ: б*

74. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- а) выполнение с мячом в руках более одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов
- г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

*Правильный ответ: г*

75. В баскетболе на атаку кольца соперника команде дается:

- а) 30 сек
- б) 28 сек
- в) 24 сек
- г) 25 сек

*Правильный ответ: в*

76. Техника баскетбола состоит из:

- а) техники передвижения и владения мячом
- б) техники передвижения и техники отбора мяча
- в) техники передвижения и противодействия
- г) техники нападения и техники защиты

*Правильный ответ: г*

77. Что означает ошибка «двойное ведение» в баскетболе:

- а) ошибка, когда возобновляется ведение мяча после его фиксации в руках
- б) долгая задержка мяча в воздухе во время ведения
- в) ошибка, при которой выполняется прыжок с мячом

*Правильный ответ: а*

78. Нарушение зоны – это:

- а) когда игрок находится в 3-х сек. зоне более 3-х сек.
- б) когда игрок, владея мячом, переходит или передает мяч из зоны нападения в зону защиты
- в) когда пас делается из зоны 3-х секунд
- г) когда пас делается из-под своего кольца в зону нападения

*Правильный ответ: б*

79. В баскетболе внутри трапеции соперников игрок должен находиться не более:

- а) 5 сек
- б) 4 сек
- в) 3 сек
- г) 2 сек

*Правильный ответ: в*

80. Голкипер – это:

- а) нападающий
- б) вратарь
- в) защитник
- г) полузащитник

*Правильный ответ: б*

81. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- а) 9
- б) 10
- в) 11
- г) 12

*Правильный ответ: в*

82. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- а) замечание

- б) предупреждение
- в) выговор
- г) удаление

*Правильный ответ: б*

83. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- а) 8
- б) 9
- в) 10
- г) 11

*Правильный ответ: г*

84. Сколько длится один тайм в мини-футболе:

- а) 20 мин
- б) 25 мин
- в) 30 мин
- г) 35 мин

*Правильный ответ: а*

85. Сколько таймов в матче в мини-футболе:

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

*Правильный ответ: б*

86. Сколько длится один тайм в футболе:

- а) 20 мин
- б) 25 мин
- в) 30 мин
- г) 45 мин

*Правильный ответ: г*

87. Положение «вне игры» в футболе - это:

- а) офсайд
- б) аут
- в) конец игры
- г) перерыв

*Правильный ответ: а*

#### **Тип заданий: выбор нескольких правильных ответов**

1. Выберите двигательные тесты, которые характеризуют степень развития силовых способностей (указать 3 правильных ответов):

- а) подтягивание в висе на перекладине
- б) бег на 2000 м
- в) равновесие на правой, левую назад
- г) сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- д) бег на 60 м
- е) наклон вперед из положения стоя

ж) поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову

*Правильный ответ: а, г, ж*

2. Перечислите все физические качества (указать 4 правильных ответов):

- а) настойчивость
- б) осторожность
- в) выносливость
- г) гибкость

- д) внимательность
- е) сила
- ж) устойчивость
- з) ловкость
- и) быстрота

*Правильный ответ: в, г, е, и*

3. Перечислите все циклические упражнения (указать 5 правильных ответов):

- а) плавание
- б) кувырок вперед
- в) гребля
- г) езда на велосипеде
- е) прыжки со скакалкой
- ж) ходьба
- з) подтягивания в висе
- и) бег
- к) прыжок в длину с разбега

*Правильный ответ: а, в, г, ж, и*

4. Перечислите параметры физической нагрузки (указать 2 правильных ответов):

- а) объем
- б) расстояние
- в) интенсивность
- г) интервал
- д) балл

*Правильный ответ: а, в*

5. Перечислите виды подготовки в спорте (указать 5 правильных ответов):

- а) вариативная
- б) физическая
- в) теоретическая
- г) техническая
- д) психологическая
- е) педагогическая
- ж) тактическая

*Правильный ответ: б, в, г, д, ж*

6. Перечислите ошибки в волейболе, за которыми следует переход мяча сопернику (указать 4 правильных ответов):

- а) больше трех касаний мяча (не считая касания блока)
- б) мяч коснулся сетки
- в) касание рукой сетки
- г) мяч попал на линию площадки соперника
- д) сделан пас ногой
- е) двойное касание (не считая касания блока)
- ж) нога игрока оказалась на стороне соперника

*Правильный ответ: а, в, е, ж*

7. Перечислите фазы в беге по дистанции на 100 м (указать 4 правильных ответов):

- а) бег по дистанции
- б) замах руками
- в) старт
- г) стартовый разгон
- д) фаза полета
- е) финиширование

*Правильный ответ: а, в, г, е*

Выберите двигательные тесты, которые характеризуют степень развития выносливости (указать 2 правильных ответа):

- а) подтягивание в висе на перекладине
- б) бег на 2000 м
- в) равновесие на правой, левую назад, руки в стороны
- г) челночный бег 3X10 м
- д) ходьба на лыжах 5000 м
- е) наклон вперед из положения стоя

*Правильный ответ: б, д*

9. Выберите упражнения, которые способствуют развитию ловкости (указать 3 правильных ответов):

- а) бег на 60 м
- б) бег на 2000 м
- в) акробатические упражнения
- г) сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- д) наклон вперед из положения стоя
- е) подвижные игры
- ж) поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову
- з) упражнения на ограниченной опоре

*Правильный ответ: в, е, з*

10. Какие прыжки входят в состав легкоатлетических упражнений (указать 4 правильных ответов)?

- а) прыжки в длину
- б) тройной прыжок
- в) прыжки в высоту
- г) прыжки через барьеры
- д) прыжки с шестом
- е) прыжки в песочную яму

*Правильный ответ: а, б, в, д*

#### **Тип заданий: установление последовательности**

11. Установите последовательность фаз при выполнении метания малого мяча:

- а) предварительный разгон снаряда
- б) сохранение равновесия
- в) выпуск снаряда
- г) финальное усилие

*Правильный ответ: а, г, в, б*

12. Установите последовательность фаз при выполнении прыжка в длину с места:

- а) отталкивание
- б) фаза полета
- в) замах руками
- г) приземление

*Правильный ответ: в, а, б, г*

13. Установите последовательность фаз в беге по дистанции на 100 м:

- а) бег по дистанции
- б) старт
- в) стартовый разгон
- г) финиширование

*Правильный ответ: б, в, а, г*

14. Установите последовательность использования упражнений на занятии по физической культуре:

- а) упражнения на растягивание и восстановление дыхания

- б) общеразвивающие упражнения
- в) упражнения на воспитание силовых качеств
- г) бег и беговые упражнения
- д) упражнения на совершенствование техники передач в волейболе

*Правильный ответ: г, б, д, в, а*

15. Установите последовательность подачи команд при низком старте

- а) внимание
- б) на старт
- в) марш

*Правильный ответ: б, а, в*

### Тип заданий: установление соответствия

16. Укажите соответствие двигательных тестов для определения уровня развития физических качеств:

1. Бег на 100 м	а) гибкость
2. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны	б) сила
3. Бег на 2000 м	в) быстрота
4. наклон вперед из положения сидя	г) ловкость
5. Подтягивание в висе лежа	д) выносливость

*Правильный ответ: 1 в, 2 г, 3 д, 4 а, 5 б*

17. Установите соответствие количества игроков, находящихся на площадке, игровым видам спорта:

1. 6	а) футбол
2. 5	б) мини-футбол
3. 11	в) баскетбол
4. 5	г) волейбол

*Правильный ответ: 1 г, 2 б/в, 3 а, 4 б/в*

18. Установите соответствие длительности игрового времени игровым видам спорта:

1. 2x20	а) футбол
2. 4 x10	б) мини-футбол
3. 2x45	в) баскетбол

*Правильный ответ: 1 б, 2 в, 3 а*

19. Установите соответствие пробегаемой дистанции ее названию:

1. 400 м	а) спринт
2. 42195 м	б) длинный спринт
3. 5000 м	в) стайерская дистанция
4. 100 м	г) марафон

*Правильный ответ: 1 б, 2 г, 3 в, 4 а*

20. Установите соответствие понятий и определений к ним:

1. Относительная сила	а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
2. Мышечная сила	б) отношение величины абсолютной силы к собственной массе тела
3. Абсолютная сила	в) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины

4. Силовая выносливость	г) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений
-------------------------	---

*Правильный ответ: 1 б, 2 г, 3 а, 4 в*

21. Установите соответствие понятий и определений к ним:

1. Динамическая гибкость	а) гибкость, проявляемая в определенной позе
2. Статическая гибкость	б) гибкость, проявляемая за счет собственной активности мышц
3. Активная гибкость	в) гибкость, проявляемая за счет внешних растягивающих сил
4. Пассивная гибкость	г) гибкость, проявляемая в движениях

*Правильный ответ: 1 г, 2 а, 3 б, 4 в*

### Тип заданий: тест на открытый ответ

22. Бег по пересеченной местности называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: кросс*

23. Положение мяча в волейболе, когда он оказывается за пределами площадки, называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: аут*

24. Игровой вид спорта, в котором можно забивать мяч в ворота любой частью тела, кроме руки, называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: футбол*

25. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: гибкость*

26. Способность человека совершать двигательные действия за минимальный промежуток времени называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: быстрота*

27. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: сила*

28. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: выносливость*

29. Вид спорта, в котором основными дисциплинами являются прыжки, бег, ходьба, метания, называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: легкая атлетика*

30. Вид спорта, в котором соревнуются две команды, стараясь направить мяч так, чтобы он оказался на площадке соперника называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: волейбол*

31. Игровой вид спорта, в котором нужно забить как можно больше мячей в корзину соперника, называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: баскетбол*

32. Расстояние между занимающимися, стоящими в шеренге, называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: интервал*

33. Расстояние между занимающимися, стоящими в колонне, называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: дистанция*

34. Как называется действие с мячом в волейболе, когда он вводится в игру \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: подача*

35. В баскетболе выполнение более двух шагов с мячом называется \_\_\_\_\_

*Правильный ответ: пробежка*

**Тип заданий: числовой ответ**

36. Сколько очков присуждается за попадание в кольцо в баскетболе, если он выполнен из трехсекундной зоны?

*Правильный ответ: 2*

37. За какое количество персональных фолов игрока в баскетбол удаляют с площадки?

*Правильный ответ: 5*

38. Сколько таймов в футболе и мини-футболе?

*Правильный ответ: 2*

39. До скольки побед проводится партия в волейболе?

*Правильный ответ: 3*

40. Сколько секунд может находиться баскетболист перед кольцом соперника в зоне, обозначенной трапецией?

*Правильный ответ: 3*

41. Сколько метров составляет олимпийский круг в легкой атлетике?

*Правильный ответ: 400*

42. Какое максимальное количество касаний мяча в волейболе разрешено сделать одной команде?

*Правильный ответ: 3*

43. До скольки очков играется партия в волейболе?

*Правильный ответ: 25*

**Тип заданий: Ситуационные задачи, мини-кейсы**

1. Если при выполнении прыжка в длину с места будет сдвинута стопа, но она не коснется линии отталкивания, будет ли засчитана попытка? (да, нет)

*Правильный ответ: нет*

2. Если при выполнении прыжка в длину с места будет выполнено небольшое подпрыгивание на месте и стопы не коснутся линии отталкивания, будет ли засчитана попытка? (да, нет)

*Правильный ответ: нет*

3. Считается ли ошибкой, если при выполнении подачи мяча в волейболе он перелетел на сторону соперника, но коснулся сетки? (да, нет)

*Правильный ответ: нет*

4. Будет ли считаться ошибкой, если стопа игрока в волейбол окажется на стороне соперника, переступив среднюю линию? (да, нет)

*Правильный ответ: да*

5. При игре в баскетбол соперник пытается выбить мяч и попадает по рукам в тот момент, когда игрок бросает мяч в кольцо. Что назначит судья?

*Правильный ответ: штрафной бросок*

6. Если игрок в баскетбол бросает мяч в кольцо, попадает, но в этот момент соперник попадает ему по рукам, будет ли мяч засчитан? (да, нет)

*Правильный ответ: да*

7. При проведении общеразвивающих упражнений на месте сначала были выполнены упражнения на мышцы туловища, затем мышцы шеи, далее на мышцы рук, и в конце комплекса на мышцы ног. Целесообразна ли такая последовательность проведения общеразвивающих упражнений? (да, нет)

*Правильный ответ: нет*

8. При проведении учебного занятия во время основной части сначала были проведены упражнения на закрепление техники передачи мяча в волейболе, затем упражнения на воспитание скоростных способностей, далее на воспитание выносливости. Целесообразна ли такая последовательность? (да, нет)

*Правильный ответ: да*

9. Занимающийся выполняет поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, руки за голову. Если это задание сочетать с дыханием, что при поднимании туловища нужно делать (вдох/выдох)?

*Правильный ответ: выдох*

10. Студент пробегает за одно занятие три отрезка по 100 метров с максимальной скоростью с интервалом отдыха 5 минут. Будет ли это способствовать воспитанию его выносливости? (да, нет)

*Правильный ответ: нет*

11. Студент пробегает дистанцию в течение 20 минут в аэробном режиме. Какое физическое качество у него будет улучшаться?

*Правильный ответ: выносливость*

12. Студент хочет развить максимальную силу. Какой режим работы при выполнении упражнений ему лучше применить?

1. 3 подхода по 20 повторений с большим отягощением
2. Одно-два повторения с предельным или околопредельным отягощением
3. 2 подхода с малым отягощением, выполняя упражнение «до отказа»

*Правильный ответ: 2*

13. Студент хочет развить двигательно-координационные способности. Какие условия будут максимально способствовать решению этой задачи, учитывая, что все упражнения выполняются после предварительной разминки?

1. Студент пробежал 3000 метров, после отдыха стал выполнять акробатические упражнения и упражнения на равновесие, затем упражнения на силу.
2. Студент выполнил упражнения на силу, пробежал 3000 м, затем стал выполнять акробатические упражнения и упражнения на равновесие.
3. Студент выполнил акробатические упражнения и упражнения на равновесие, пробежал 3000 метров, затем стал выполнять упражнения на силу.

*Правильный ответ: 3*

14. Студент хочет развить гибкость. Какие условия будут максимально способствовать решению этой задачи, учитывая, что все упражнения выполняются после предварительной разминки?

1. Студент выполняет упражнения на растягивание 3 подхода по 15-20 повторений.
2. Студент выполняет упражнения на растягивание 1 подход в статическом режиме, удерживая положение 10 секунд.
3. Студент выполняет упражнения на растягивание 5 подходов по 3-4 повторения.

*Правильный ответ: 1*

15. Студент хочет развить скоростные качества. Какие условия будут максимально способствовать решению этой задачи, учитывая, что все упражнения выполняются после предварительной разминки?

1. Студент пробегает 3 отрезка по 100 метров в максимальном темпе, отдыхая между повторениями до полного восстановления.
2. Студент пробегает 1 отрезок 400 метров в максимальном темпе.
3. Студент пробегает 2 отрезка по 200 метров в максимальном темпе, отдыхая между повторениями до неполного восстановления.

*Правильный ответ: 1*

16. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии.

Возможна ли замена игроков?

*Правильный ответ:* Возможность для замены заканчивается, когда:

Судья с мячом входит в круг для розыгрыша спорного мяча.

Судья входит в зону штрафных бросков с мячом или без него, для выполнения первого или единственного штрафного броска.

Мяч находится в распоряжении игрока, вбрасывающего из-за пределов площадки

17. У студента низкие показатели координационных способностей (челночный бег 3x10 м). Какими методами ему воспользоваться для улучшения данного показателя

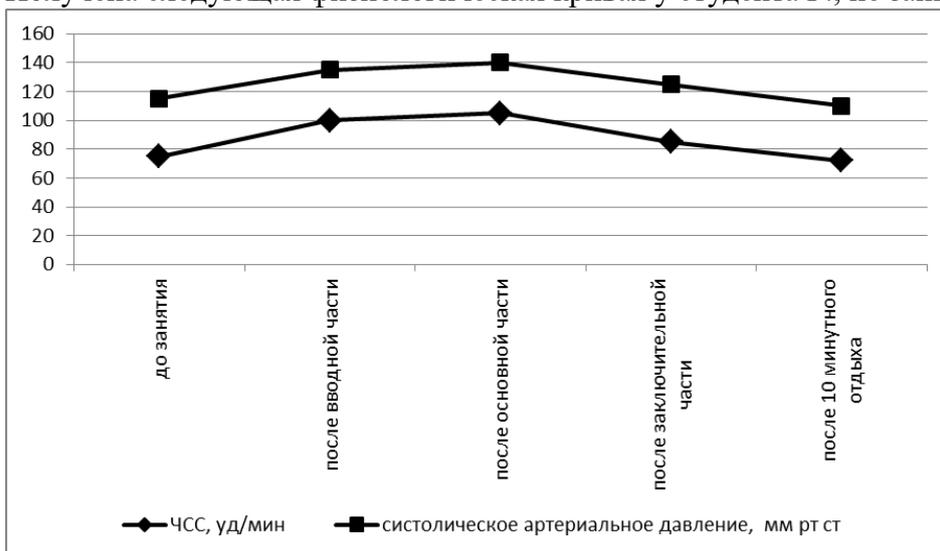
*Правильный ответ:* Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

18. Студент, отнесен для занятий по физической культуре к основной медицинской группе. При сдаче теста на определение гибкости позвоночного столба на приборе, не смог дотянуться до минимальных показателей (2 см). Какие методы для развития гибкости ему рекомендуется использовать во внеурочное время?

*Правильный ответ:* динамический метод; статический метод, изометрический метод.

19. Проведено врачебно-педагогическое наблюдение на занятии физвоспитания в университете. Плотность занятия 40%.

Получена следующая физиологическая кривая у студента Р., не занимающегося спортом.



1. Оценить плотность занятия.

2. Интерпретировать уровень физической активности на занятии.

3. Оценить распределение физической нагрузки во время занятия.

*Правильный ответ:*

1. Плотность занятия недостаточная.

2. Для данного студента уровень физической активности недостаточен, тренирующий эффект занятий низкий.

3. Распределение физической нагрузки во время занятия адекватное.

20. Студент ведет дневник самоконтроля.

**Дневник самоконтроля**

Дата																			
1.	Самочувствие																		
2.	Сон																		
3.	Аппетит																		
4.	Пульс в покое (лежа утром за 1 мин)																		
5.	Пульс до занятия																		
6.	Пульс после занятия																		
7.	Двигательная активность																		
8.	Желание заниматься																		

Какие из показаний дневника самоконтроля являются субъективными данными?  
*Ответ:* самочувствие, сон, аппетит, двигательная активность, желание заниматься.

**Критерии оценивания теоретического тестирования**

Оценка по результатам тестирования складывается исходя из суммарного результата ответов на блок вопросов. Общий максимальный балл по результатам тестирования –3 баллов.

Курс	Количество тестов за семестр	Мак количество баллов за одно тестирование	Итого за семестр баллов
1-6	1	3	3

**Шкала оценки уровня сформированности компетенций при выполнении теста:**

Показатели*	Оценка	Баллы
85-100%	Отлично	3
65-84%	Хорошо	2
51-64%	Удовлетворительно	1
менее 51%	Неудовлетворительно	0

\* - % выполненных заданий от общего количества заданий в тесте. Показатели зависят от уровня сложности тестовых заданий.

**2.2. Формы промежуточного контроля**

Промежуточная аттестация заключается в объективном выявлении результатов обучения, которые позволяют определить степень соответствия действительных результатов обучения и запланированных в программе. Направлена на оценивание обобщенных результатов обучения, выявление степени освоения студентами системы знаний и умений, полученных в результате изучения дисциплины. Формы промежуточной аттестации и критерии их оценивания дифференцированы по видам раздела дисциплины – обязательные и дополнительные. К обязательным отнесены формы контроля, предполагающие формирование проходного балла на зачет в соответствии с принятой балльно-рейтинговой системой по дисциплине. К дополнительным отнесены формы контроля, предполагающие формирование премиальных баллов студента, а также баллов, необходимых для формирования минимума для допуска к зачету, в том случае, если они не набраны по обязательным видам работ.

К обязательным формам отнесены:

- практические тестирования;
- посещение занятий.

К *дополнительным формам* отнесены:

- подготовка и защита научного доклада;
- участие в научно-практической конференции;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- популяризация здорового образа жизни.

Промежуточная аттестация по дисциплине включает:

- зачет.

**Промежуточная аттестация физической подготовленности  
в I семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на выносливость (в течение 2 минут)	I	осн. спец.	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
Подъем ног из виса на перекладине (количество повторений)	I	осн. спец.	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища (количество повторений)	I	осн. спец.	-	-	-	-	-	50 40	40 30	30 20	20 10	10 5
Волейбол. Набивание мяча над собой (количество выполнений)	I	осн. спец.	18	16	14	12	10	16	14	12	10	8

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности  
в II семестре**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м (д.) 1000 м (ю.) (мин,сек)	I	осн. спец.	3.20 3.30	3.30 3.40	3.40 3.50	3.50 4.00	4.00 4.10	1.48 1.56	1.56 2.04	2.04 2.12	2.12 2.20	2.20 2.28
Прыжки в длину с места (см)	I	осн. спец.	230 225	220 215	210 205	200 195	190 185	175 165	170 160	165 155	160 150	155 145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	I	осн. спец.	40 30	35 25	30 20	25 15	20 10	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности  
в III, V семестрах**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на выносливость (в течение 2 минут)	II-III	осн. спец.	50	45	40	35	30	45	40	35	30	25
			45	40	35	30	25	40	35	30	25	20
Вис углом (сек)	II-III	осн. спец.	7"	6"	5"	4"	3"	-	-	-	-	-
			6"	5"	4"	3"	2"	-	-	-	-	-
Поднимание и опускание туловища (количество повторений)	II-III	осн. спец.	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20
			-	-	-	-	-	50	40	30	20	10
Баскетбол. Штрафные броски в кольцо из 10 бросков (количество попаданий)	II-III	осн. спец.	9	8	7	6	5	8	7	6	5	4
			9	8	7	6	5	8	7	6	5	4
Из виса лежа спереди на перекладине сгибание, разгибание рук (д), подтягивание (ю), (количество повторений)	II-III	осн. спец.	14	12	10	8	6	14	12	10	8	6
			12	10	8	6	4	12	10	8	6	4
Тест для определения гибкости (см)	II-III	осн. спец.	14	12	10	8	6	17	15	13	11	9
			12	10	8	6	4	15	13	11	9	7

**Промежуточная аттестация уровня физической подготовленности  
в IV, VI семестрах**

Тесты	Курс	Мед. группа	юноши					девушки				
			очки									
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 500 м (д.) 1000 м (ю.) (мин,сек)	II-III	осн. спец.	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	1.56	2.04	2.12	2.20	2.28
			3.40	3.50	4.00	4.10	4.20	2.04	2.12	2.20	2.28	2.36
Прыжки в длину с места (см)	II-III	осн. спец.	245	235	225	215	205	185	180	175	170	165
			240	230	220	210	200	180	175	170	165	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество повторений)	II-III	осн. спец.	45	40	35	30	25	16	14	12	10	8
			40	35	30	25	20	16	14	12	10	8
Бег 100 м (сек)	II-III	осн. спец.	13.6	13.8	14.0	14.2	14.4	16.3	16.8	17.3	17.8	18.3
			14.1	14.3	14.5	15.1	15.3	16.8	17.3	17.8	18.3	18.8
Бег 2000 м (д.) 3000 м (ю.) (мин, сек)	II-III	осн. спец.	12.00	12.20	12.40	13.00	13.20	10.15	10.45	11.15	11.45	12.15
			12.40	13.00	13.20	13.40	14.00	10.45	11.15	11.45	12.15	12.45

**Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности в I-II семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
15	30	«отлично»	зачтено
12-14	25	«хорошо»	
9-11	20		
6-8	15	«удовлетворительно»	
3-5	10		
менее 3	0	неудовлетворительно	не зачтено

**Шкала перевода по промежуточной аттестации уровня физической подготовленности в III, IV, V, VI семестрах**

Кол-во набранных по сумме очков по всем контрольным тестам	Итоговая рейтинговая оценка уровня физической подготовленности (баллы)	Шкала оценивания	
		традиционная	
25	30	«отлично»	зачтено
23-24	25	«хорошо»	
21-22	20		
19-20	15	«удовлетворительно»	
17-18	10		
15-16	0	неудовлетворительно	не зачтено
менее 15			

**Критерии оценивания**

В соответствии с балльно-рейтинговой системой, при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка» со студентами в течение семестра проводятся практические занятия; спортивно-массовые мероприятия. Контрольный раздел дисциплины предусматривает выполнение контрольных тестов по выявлению уровня физической подготовленности, в отдельных случаях, написание и защиту реферата (для студентов, освобожденных по состоянию здоровья на длительный срок, от практических занятий).

Рейтинговая система основывается на оценке результатов всех видов учебной деятельности студентов в вузе, предусмотренных планом.

Итоговая оценка определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных видов учебной работы.

За учебный семестр студент максимально может набрать 100 баллов, которые складываются из:

- посещения практических занятий – 54\* баллов;

\* студенты, занимающиеся в спортивных секциях, могут быть освобождены от посещения практических занятий по основному расписанию и получают баллы за посещение учебно-тренировочных занятий.

- текущего контроля уровня физической подготовленности – 1-3 баллов;

- теоретическое тестирование – 1-3 баллов;

- промежуточной аттестации уровня физической подготовленности – 10-30 баллов.

Студент допускается к промежуточной аттестации, если он за посещение практических занятий, по итогам текущего контроля и прохождения теоретического тестирования набрал не менее 51 балла.

При получении меньшего количества баллов студент не аттестуется.

Если студент набрал за семестр менее 51 баллов, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем.

### **Предусмотрено получение дополнительных баллов**

1. **Подготовка и защита научного доклада** является дополнительным видом работ для формирования повышенного уровня освоения компетенции и предполагает самостоятельный подбор студентом темы для доклада по согласованию с преподавателем, либо выбор из предложенных тем.

#### **Примерные темы докладов**

1. Быстрота и методы ее совершенствования.
2. Выносливость и методы ее совершенствования.
3. Гибкость и методы ее совершенствования.
4. История, современное состояние и перспективы развития футбола.
5. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола.
6. История, современное состояние и перспективы развития волейбола.
7. Круговая тренировка в совершенствовании физических качеств.
8. Ловкость и методы ее совершенствования.
9. Методика судейства соревнований по футболу.
10. Методика судейства соревнований по баскетболу.
11. Методика судейства соревнований по волейболу.
12. Методы обучения игре в футбол.
13. Методы обучения игре в баскетбол.
14. Методы обучения игре в волейбол.
15. Сила и методы ее совершенствования.
16. Современные тенденции развития баскетбола.
17. Современные тенденции развития волейбола.
18. Современные тенденции развития футбола.
19. Средства обучения технике и тактике игры в футбол и ее совершенствование.
20. Средства обучения технике и тактике игры в баскетбол и ее совершенствование.
21. Средства обучения технике и тактике игры в волейбол и ее совершенствование.
22. Характеристика футбола как вида спорта и средства физического воспитания.
23. Характеристика баскетбола как вида спорта и средства физического воспитания.
24. Характеристика волейбола как вида спорта и средства физического воспитания.

Шкала дифференцирована по ряду критериев. Общий результат складывается как сумма баллов по представленным критериям. Максимальный балл за выступление с докладом – 2 балла.

Баллы	Критерии оценивания научного доклада
2	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 50% заимствования. Соблюдена структура научного доклада. Научный доклад сдан в срок. Список источников информации оформлен в соответствии с Госстандартом. Во время защиты научного доклада прослеживается логика и последовательность изложения; аргументированность выводов и предложений, обоснование

	собственной позиции; коммуникативные способности.
1,5	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 65% заимствования. Логичность и последовательность изложения. Отсутствие ошибочных или противоречивых положений. Наличие ответов на вопросы аудитории.
1	Содержание доклада строго соответствует заявленной теме. В соответствии с программой «Антиплагиат» - допускается не более 70% заимствования. Не в полном объеме раскрыта тема. Нет логичности, системы и последовательность изложения. Отсутствие ответов на вопросы аудитории.

**2. Участие в научно-исследовательской работе** (научно-практические конференции) в зависимости от результатов и ранга конференции (за каждую конференцию) – 0,5-2 баллов.

Результат	Ранг научно-практической конференции			
	вузовская	межвузовская	всероссийская	международная
участие	0,5	0,5	1,0	1,5
2-3 место	0,5	0,5	1	1,5
1 место	1	1	1,5	2

- за публикацию научной работы – 1-2 балла.

Вид публикации	Баллы
- тезисы	0,5
- статья в соавторстве с научным руководителем	1,5
- статья (без соавторства)	2

**3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях** в зависимости от результатов и ранга соревнований (каждый показатель учитывается только 1 раз, в большем исчислении) – 0,5-2 баллов.

Результат	Соревнования			
	вузовские	межвузовские	всероссийские	международные
участие	0,5	0,5	1	1,5
2-3 место	0,5	0,5	1	1,5
1 место	1	1	1,5	2

**4. Популяризация здорового образа жизни** (издание стенгазет, оформление уголков здоровья, участие в конкурсах творческих работ и т.д.) – 0,5-2 баллов.

Мероприятия популяризации здорового образа жизни	Баллы
- участие в различных городских и районных акциях, направленных на популяризацию здорового образа жизни	0,5
- издание стенгазеты по тематике здорового образа жизни	0,5
- оформление уголка здоровья (в учебном корпусе, общежитии)	0,5
- участие в конкурсах, социальной рекламе по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения, а так же по пропаганде здорового образа жизни и активной социальной позиции;	1
- участие в молодежных проектах (номинация «Здоровый образ жизни»)	1,5
- организация круглых столов, диспутов по пропаганде здорового образа жизни, здоровьесбережения, культуры питания, активного отдыха, соблюдения правил личной гигиены, отказа от вредных привычек, овладению навыками первой помощи с привлечением	2

**Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок для очной формы обучения**

**Реферат** (от лат. *refereo* «сообщаю») – краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме.

Это самостоятельная научно – исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё. Содержание реферата должно быть логичным; изложение материала носить проблемно-тематический характер. Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему для реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко её изучить.

1. 1000 движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
2. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
3. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
4. Аэробика для всех.
5. Базовые комплексы упражнений на расслабление.
6. Базовые комплексы упражнений на тренажерах.
7. Виды и профилактика утомления.
8. Влияние алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
9. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
10. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
11. Влияние осанки на здоровье человека.
12. Возможные осложнения при моем заболевании в связи с возрастом и профилактика.
13. Гимнастика и зрение.
14. Главные заповеди в питании (по теории К. Купера).
15. Дыхательная гимнастика Стрельниковой и Бутейко.
16. Если хочешь быть здоров, то ... (перечень и обоснование к здоровому образу и стилю жизни).
17. Использование в самостоятельных занятиях простейших тренажеров (массажер, импликатор, амортизатор, эспандер и др.)
18. Использование методики П. Брега для оздоровления организма.
19. Комплексы специальных упражнений и восстановительных мероприятий при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
20. Комплексы упражнений для женщин, занятых домашним трудом.
21. Комплексы упражнений для мужчин, имеющих сидячую работу.
22. Комплексы упражнений на расслабление. Аутотренинг.
23. Лечение и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы средствами физической культуры.
24. Лишний вес и его влияние на различные функции организма.
25. Методика закаливания.
26. Методика применения популярной оздоровительной или тренировочной программы.
27. Методика проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда моей будущей специальности.
28. Методика регуляции эмоционального состояния.
29. Мини-комплекс психорегулирующее тренировки саморегуляции в быту и на производстве.
30. Мой минимальный двигательный режим. Система двигательной активности по

К. Куперу.

31. Новые публикации по вопросам сохранения здоровья средствами физической культуры.
32. О пользе и вреде физической культуры и спорта.
33. Основные виды и характеристики тренажерных устройств.
34. Основные приемы закаливания организма.
35. Основные приемы омоложения организма.
36. Основные средства от стресса и нервного напряжения.
37. Основные требования к уровню развития психофизических качеств, повышающих надежность специалиста в его профессиональной деятельности.
38. Основы аутогенной тренировки.
39. Основы здорового образа и стиля жизни (обзор популярных периодических изданий по физической культуре и спорту).
40. Основы различных оздоровительных систем (на примере какой-либо системы).
41. Особенности гимнастики Д.Фонды.
42. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании мышечной системы.
43. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ОДА (опорно-двигательного аппарата).
44. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов пищеварения.
45. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов дыхания.
46. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании нервной системы.
47. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения.
48. Особенности занятий физическими упражнениями при заболевании ССС (сердечно-сосудистой системы).
49. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
50. Особенности использования психомышечной тренировки.
51. Оценка уровня собственного здоровья и пути его коррекции.
52. Понятие «здоровье человека» и его компоненты.
53. Популярные частные методики занятий физическими упражнениями (на примере какой-либо системы оздоровления).
54. Преимущества и недостатки оздоровительных упражнений аэробной направленности.
55. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
56. Прикладные виды спорта или системы физических упражнений (их элементы) играющие важную роль для специалистов моего профессионального направления.
57. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
58. Профилактика заболеваний дыхательной системы средствами физической культуры.
59. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь, холецистит и др.) средствами физической культуры.
60. Профилактика заболеваний нервной системы средствами физической культуры.
61. Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
62. Профилактика и борьба с возможными осложнениями при заболевании органов пищеварения.
63. Психологический тренинг – что это такое и зачем он нужен.

64. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленности.

65. Самостоятельные, индивидуальные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

66. Специальные качества, прикладные умения и навыки моей будущей специальности и их совершенствование через физическую подготовку.

67. Шейпинг – лучшее средство стать красивой и привлекательной.

### **Критерии оценивания реферата**

На «удовлетворительно» (51-70 баллов) оцениваются учебно-исследовательские навыки и умения, освоенные на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (от 10 печатных страниц формата А 4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них.

На «хорошо» (71-85 баллов) оцениваются умения и навыки, освоенные на инициативном уровне активности: во введении – умение четко и грамотно сформулировать задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы.

На «отлично» (86-100 баллов) оценивается работа, выполненная на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц.

При публичной защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент (5-10 мин.), обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); восприятие защиты аудиторией (наличие вопросов, возможная дискуссия, заинтересованное обсуждение и т.д.); ответы на вопросы студентов и преподавателей.

### **Общие требования, порядок выполнения и защиты реферата**

Слово «реферат» в переводе с латинского означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы. Реферат – это не только пересказ прочитанного, но и анализ, обобщение и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

#### ***Общие положения***

Цели подготовки реферата:

1. Систематизация и углубление теоретических и практических знаний в данной области.
2. Приобретение навыков самостоятельной работы.
3. Овладение методиками исследования, обобщения, логического изложения материала.

Общие требования к подготовке рефератов:

- целевая направленность;
- чёткость построения;
- логическое изложение материала;
- глубина и полнота освещения вопросов;

- убедительность аргументации;
- краткость и точность формулировок;
- конкретность изложения результатов;
- доказательность выводов и рекомендаций;
- грамотное оформление.

Тематика рефератов разрабатывается кафедрой исходя из актуальности и соответствия достижениям науки и практики.

### ***Структура реферата***

Реферат состоит из:

- титульного листа;
- содержания;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка литературы;
- приложения.

### ***Требования к структурным элементам реферата***

**Введение.** Опыт работы показывает, что введение представляет собой наиболее ответственную часть реферата, поскольку содержит в сжатой форме все фундаментальные положения, обоснованию которых посвящена работа.

Любое научное исследование начинается с обоснования выбранной темы, его актуальности. Под *актуальностью исследования* понимается *степень его важности в данный момент для решения данной проблемы, задачи или вопроса*. Актуальность – современность и социальная значимость, обоснование актуальности темы должно содержать объяснение того, почему к данной теме целесообразно обратиться именно сейчас, какова научная и практическая необходимость, в каком состоянии находятся современные научные представления о предмете исследования.

*Цель формулируется, исходя из названия Вашей работы, формулировка задач исследования строится на основе пунктов представленного плана.* Это делается в форме перечисления: *изучить..., рассмотреть..., разработать..., выявить..., осуществить..., применить..., выработать..., описать..., установить..., выяснить..., сформировать..., исследовать..., показать..., сравнить..., обобщить..., систематизировать..., проанализировать..., выделить..., конкретизировать... и т.д.* Формулировки задач необходимо делать как можно тщательнее, поскольку описание решений этих задач должно составить содержание глав научной работы. *Заголовки глав рождаются именно из формулировок задач исследования.*

После формулировки цели и задач исследования строится научная гипотеза – научное предположение, предвидение результата конца работы. Следует иметь в виду, что выдвинутая автором гипотеза может не подтвердиться. Поэтому изначально гипотезу следует построить так, чтобы было несколько вариантов, т.е. создать многоаспектную научную гипотезу, охватывающую разные стороны (аспекты) явления или процесса. Вот тогда в заключительной части и выводах можно будет четко сказать: то-то получилось, и вот почему, а то-то – нет, это ошибка, и ее следует повторять в дальнейших исследованиях. Таким образом, выявлять отрицательные результаты нужно, т.к. это предостерегает других исследователей от ошибочных вариантов.

Обязательным элементом введения является указание на методы исследования, которые служат инструментом в добывании фактического материала (наблюдение, сравнение, измерение, эксперимент, абстрагирование, анализ, синтез, моделирование, аналогия, исторический метод, логический метод, идеализация, формализация, аксиоматический).

В конце вводной части желательно раскрыть структуру работы, т.е. дать перечень ее структурных элементов и обосновать логическую последовательность их расположения.

Объем введения 1-2 страницы.

*Основная часть.* Если реферат содержит 2-3 раздела, то в конце каждого раздела даются выводы. Между разделами реферата должна быть логическая связь и последовательное развитие основной идеи работы.

*Заключение.* В нём излагаются теоретические и практические выводы и рекомендации. Они должны быть краткими и чёткими, дающими полное представление о содержании, значимости, обоснованности и эффективности разработок. Пишутся они в тезисной форме по пунктам и обязательно должны быть увязаны с поставленными в работе целью и задачами. Объем заключения 1-2 страницы.

*Приложения* включают вспомогательный материал (промежуточные расчёты, таблицы, цифровые данные, инструкции и т.д.).

*Графический материал* включает: схемы, графики, рисунки.

Объём работы должен составлять 20-25 машинописных страниц: введение – 1-2 страницы, заключение – 1-2 страницы, список цитируемой литературы – 8-10 источников), остальной объём приходится на основную часть.

*Стиль работы.* Методика изложения студенческой работы может быть различной – описательной, в виде развернутого доказательства выдвинутой гипотезы, хронологического изложения фактов и т.п. Методика подачи материала раскрывает профессиональную подготовленность автора, его общую культуру характеризует уровень языка и стиля.

Стилистические требования, предъявляемые к студенческой работе, складываются из двух составляющих – требований современного русского литературного языка и требований так называемого академического этикета – научной речи.

Характерной особенностью языка письменной научной речи является формально-логический способ изложения материала. Он сводится к построению изложения в форме рассуждений и доказательств, к смысловой законченности и связанности текста. Такой способ изложения материала достигается с помощью специальных языковых средств.

В качестве первого среди таких средств следует назвать функциональные связки – преимущественно вводные слова и обороты. На последовательность развития мысли указывают слова: *прежде всего, вначале, затем, во-первых, во-вторых, значит, итак* и т. п. Противоречивые отношения характеризуют слова-связки: *однако, между тем, в то время как, тем не менее..* Причинно-следственные отношения определяются словами: *следовательно, поэтому, благодаря этому, сообразно с этим, вследствие этого, кроме того, к тому же* и т.д. Переход от одной мысли к другой помогают осуществлять связки: *рассмотрим, прежде чем перейти к..., остановимся на..., рассмотрим, перейдем к..., необходимо остановиться на..., необходимо рассмотреть.* Итог, вывод обеспечивают слова и обороты: *итак, таким образом, значит, в заключение отметим, сказанное позволяет сделать выводы, подведя итоги, следует сказать* и др. Не следует использовать местоимение "я", пишут местоимение "мы": *нами установлено, мы приходим к выводу* и т.п.

В заключении подчеркиваем, что ведущими принципами написания научной работы студента являются принципы однозначности мысли, ясности и краткости изложения.

### ***Порядок выполнения реферата***

Подготовка письменной работы проводится по определённой схеме:

- Формирование замысла, выбор темы;
- Поиск и отбор материала;
- Группировка и систематизация материала (составление плана);
- Написание текста;

- Обработка рукописи.

**На первом этапе** студентом самостоятельно выбирается тема реферата в соответствии с собственными интересами. Большую помощь ему в этом может оказать, утверждённый на кафедре, список тем рефератов. Возможен также самостоятельный выбор студентом темы реферата, но обязательно её согласование с преподавателем, ведущим курс «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) «Общая физическая подготовка».

**На втором этапе** работа ведётся в библиографических отделах библиотек с каталогами, со справочными изданиями, уточняются места хранения требуемых книг и журналов. При подборе литературы по теме необходима систематическая работа с библиографическими указателями.

По теме реферата иногда бывает удобно начинать знакомство с источниками и литературой не в хронологической последовательности, а в обратном порядке, т. е. сначала изучить работы, вышедшие в последнее время с тем, чтобы, работая по методу «сверху вниз», с максимальной полнотой ознакомиться с существующей историографией темы.

При работе с литературой целесообразно выписывать на отдельных карточках основные положения, примеры, выводы изучаемых источников и литературы, точно указывая их авторов, названия, страницы.

**На третьем этапе** определяются содержание и структура реферата. Это позволит составить черновой вариант плана, вначале рекомендуется сформировать наиболее важные мысли и логику их изложения, а затем примерно определить основные пункты плана.

После составления плана **на четвертом этапе** рекомендуется определить содержание и логику изложения отдельных вопросов.

**На заключительном этапе** необходимо обработать подготовленный материал в соответствии с требованиями к оформлению рефератов.

Таким образом, студент составляет план и уточняет круг вопросов, анализирует материал, несёт ответственность за достоверность информации и качество статистической обработки материала.

График консультаций по работам утверждается заведующим кафедрой и вывешивается на видном месте.

Кафедра обязана всемерно содействовать организации по выполнению работы, для этого необходимы постоянные консультации и контроль, выдача заданий, рекомендации источников литературы.

### ***Оформление реферата***

Реферат должен быть грамотно написан и правильно оформлен. Текст печатается на бумаге формата А 4, шрифт 14 Times New Roman; через 1,5 интервала в редакторе MS Word; Следует соблюдать следующие размеры полей: слева – 30 мм, справа – 10 мм, нижнее (от последней строки текста, примечания, сноски) – 20 мм, верхнее – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25 см.

Каждый студент вправе выбрать любой порядок и оформление работы, но существует определённая устойчивая традиция её формирования. Реферат должен содержать обязательные составные части, располагаемые в следующей последовательности, основными элементами которой являются:

- обложка;
- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основная часть (главы и параграфы);
- заключение;
- список использованной литературы;

- приложения.

Титульный лист является первой страницей научной работы и заполняется по строго определённым правилам.

После титульного листа помещается оглавление с указанием страниц, отражающих начало очередного раздела, подраздела и т.д.

*Нумерация страниц* производится снизу по центру. Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, но номер не проставляется.

Основная часть реферата делится на разделы, подразделы, пункты, подпункты, имеющие многоуровневую нумерацию (раздел 2.1, подраздел 2.1.1, пункт 2.1.1.3).

Заголовки глав, слова «введение», «заключение», «оглавление», «список использованной литературы» располагаются в середине строки без точек и печатаются прописными буквами, переносы слов в заголовках не разрешаются.

*Иллюстрации и таблицы* имеют сквозную нумерацию и располагаются сразу после обязательной ссылки в тексте или на следующей странице. Иллюстрации должны иметь название, расположенное снизу и, если надо, поясняющие данные. Номер таблицы ставится в правом верхнем углу и сразу под ним по центру – заголовок. Точки в названиях иллюстраций и таблиц не ставятся. Заголовки граф таблицы должны начинаться с прописных букв. Графу № п/п в таблицу не включать. При переносе таблицы на следующую страницу заголовки граф должны быть продублированы, над ними печатается «Продолжение таблицы» с указанием её номера, заголовок при этом не повторяется. При отсутствии данных в ячейке таблицы ставится прочерк. Если все показатели таблицы выражены в общей единице, то её обозначение помещается в конце заголовка таблицы после запятой. При наличии небольшого по объёму материала нет необходимости включать его в таблицы.

Формулы и уравнения выделяются из текста на отдельную строку и нумеруются в круглых скобках.

Ссылки на авторов обязательны и проставляются по ходу текста либо в квадратных скобках, где значится библиографический номер автора, либо в круглых скобках фамилия, инициалы и год опубликования работы. Если ссылка даётся на несколько работ одновременно, то описания работ отделяются друг от друга точкой с запятой.

Цитаты следует воспроизводить точно, с сохранением всех особенностей подлинника. Цитируемые фразы заключаются в кавычки. Если в цитате необходимо пропустить часть текста, то на его месте ставится многоточие. При цитировании работы иностранного автора в тексте допускается указание фамилии автора в русской транскрипции.

В список использованной литературы обязательно входят библиографические описания всех документов и изданий, используемых в работе над исследованием и упомянутых в подстрочных примечаниях. Список имеет сквозную нумерацию, все источники расположены по алфавиту фамилий авторов или заглавий (если публикация содержит работы ряда авторов, фамилии которых не выносятся на обложку). В начале списка располагаются издания на русском языке (по алфавиту), затем с продолжением нумерации - издания на иностранном языке (по алфавиту). Список использованной литературы оформляется в соответствии с ГОСТом.

Приложения необходимо оформлять как продолжение научной работы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь номер в правом верхнем углу, сразу под ним заголовок в середине строки.

### ***Защита реферата***

1. Завершённая работа подписывается студентом на титульном листе и представляется на кафедру.

2. Готовясь к защите, студент составляет тезисы выступления, продумывает ответы на возможные вопросы.

3. Защита реферата производится на кафедре физического воспитания в индивидуальном порядке.

4. Время выступления на защите до 5-8 минут.

Постарайтесь докладывать без бумажки (прочитать можно только цель, задачи) – это сформирует о Вас благоприятное впечатление аудитории, создаст представление, что работа выполнена Вами самостоятельно.

В докладе должны быть логические паузы, ударения на наиболее значимых моментах, чтобы мысли слушающих могли следовать за Вашими. Более подробные советы по подготовке к защите и выступлению изложены в приложении.

#### ***Ошибки, которые чаще всего допускают студенты при написании рефератов***

Наиболее типичной ошибкой, встречающейся в рефератах, является широкое толкование темы. Студент при этом пытается охватить все её аспекты и включает в план реферата множество вопросов, не относящихся к изучаемой теме.

Мало внимания уделяется обоснованию актуальности выбранной темы исследования, анализу научной литературы. Слабой стороной реферата является отсутствие связи между составными её частями, недостаточная последовательность изложения, описательность и отсутствие анализа событий и явлений. Выводы нередко повторяют тезисные положения плана работы или заменяются перечнем изложения фактов.

Встречаются недостатки и в оформлении работы:

- Нет соответствия страниц текста со страницами, указанными в оглавлении.
- При изложении теоретической части (обзор литературы) нет указаний или ссылок на авторов.
- Неправильно оформляется список цитируемой литературы.
- Не расширяются таблицы, диаграммы, рисунки.

### **2.2.1 Зачет**

#### **Пояснительная записка**

Зачет как форма контроля проводится в каждом семестре на 1-3 курсах, для заочной формы обучения – на 1 курсе и предполагает оценку освоения знаний и умений и навыков, полученных в ходе учебного процесса. Метод контроля, используемый на зачете – практический.

Для допуска к зачету студент должен в семестре набрать не менее 51 балла.

В ходе промежуточной аттестация предусматривает возможность студенту набрать 100 баллов.

Объектами контроля выступают компетенции, в соответствии с ОПОП ВО и рабочей программой дисциплины, а объектами оценивания являются знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися в рамках сформированности этих компетенций.

Бальная оценка определяется как сумма баллов, набранных студентом в результате работы в семестре.

Полученный совокупный результат (максимум 100 баллов) конвертируется в традиционную шкалу:

100-балльная шкала	Традиционная шкала	
86 – 100	отлично	зачтено
71 – 85	хорошо	
51 – 70	удовлетворительно	
50 и менее	неудовлетворительно	не зачтено

### 3. Рекомендуемая литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М. : КНОРУС, 2013. - 240 с.
2. Таланцева, В. К. Методика судейства игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол) : учебное пособие / В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева ; составители В. К. Таланцева, Л. Ш. Пестряева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2017. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139074>
3. Теория и методика развития физических способностей : учебное пособие / составители В. К. Таланцева [и др.]. — Чебоксары : ЧГСХА, 2018. — 100 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139076>
4. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>
5. Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / составители Е. М. Ревенко [и др.]. — 2-е изд., перераб. — Омск : СибАДИ, 2019. — 181 с. — ISBN 978-5-00113-129-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/149520>