ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И УПРАВЛЕНИЯ»



 УТВЕРДЖЕНО

Рассмотрено и одобрено на заседании Учебно- Проректор по учебной работе

Методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.И. Паничкин

Протокол № 1 от 23 августа 2024 г. Личная подпись инициалы, фамилия

 «23» августа 2024 года

 **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки

Направленность (профиль)

Уровень программы

Форма обучения

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

**Эффективное государственное управление**

**бакалавриат**

**Очно-заочная**

Рязань

2024 г.

**Фонд оценочных средств текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Адаптивная физическая культура»**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС – установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

* контроль достижений целей реализации ОП – формирование компетенций;
* контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков(владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
* оценка достижений обучающегося;
* обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.
1. **Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенных с**

**планируемыми результатами освоения программы**

Процесс освоения дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлен на формирование следующих компетенций:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Код** | **Содержание компетенции** |
| 1 | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

**Формы текущего контроля успеваемости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование и содержание по темам (разделам)** | **Краткое содержание** | **Формы текущего контроля** | **х x****X s о й** |
| Легкая атлетика.Спортивные игры.Подвижные игры.Аэробика.ОФП | Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для | Т | УК-7 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения. Тестирование. Оценка силовых качеств. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений. Упражнения для развития силы мышц спины Из положения лежа на животе |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | серия наклонов, поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы. Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей). Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью. Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные. Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования. Упражнения для мышц рук и ног. Отжимания, подтягивания, упражнения с отягощениями, упражнения в парах на сопротивление. Упражнения со скакалкой. Прыжки в скакалку, техника выполнения. Прыжки на двух ногах, на одной, с вращением вперед, назад, вариации. Игры со скакалкой (часики) Упражнение на выносливость, прыжки по 2-3 мин. Комплексы круговой тренировки на крупные группы мышц. Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад. Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно - двигательного аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посыла таза вперед. Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики занятий бегом, ходьбой. Спортивные игры: элементы волейбола, баскетбола, гандбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры (как элементы профессионально­прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями. Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев. Силовая подготовка. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, живота, спины, ног. Развитие аэробной выносливости. Прыжки в скакалку, Танцевальные разминки в режиме нон- стоп. Участие в спортивных конкурсах по оздоровительной аэробике. Для умеющих: проплыть дистанцию 50 м без учета времени. Для неумеющих: пройти курс обучения и научиться плавать. Подводящие упражнения для подготовки мышц обучению плаванию. Упражнения по технике плавания на суше, на воде. Обучение технике передвижений в баскетболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке баскетболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по баскетболу. Обучение технике передвижений в волейболе. Специальная подготовка волейболиста. Овладение техникой владения мячом. Овладение техники нападающего удара в волейболе. Отработка техники подачи. Упражнения по специальной физической подготовке волейболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Игровые комбинации. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по волейболу. Обучение технике передвижений в футболе. Овладение техникой владения мячом. Упражнения по специальной физической подготовке футболиста. Отрабатывание связок в защите, нападении, обороне. Работа в парах с мячом. Отработка техники бросков различной сложности. Парные упражнения в защите, обороне, нападении. Игровые комбинации. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Тренировочные игры, встречи с различными командами. Правила соревнований по футболу. |  |  |

**2. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Код** | **Содержание компетенции** |
| 1 | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень компетенций** | **Показатели оценивания компетенций** | **Критерии оценивания результатов обучения по образовательной программе (уровни освоения компетенций)** |
| **Неудовлетворительно** | **Удовлетворительно** | **Хорошо** | **Отлично** |
| ПК-1. Консультирование клиентов поиспользованию УК-7.Способен поддерживать должный уровеньфизической подготовленности для обеспечения полноценной социальной ипрофессиональной деятельности финансовых продуктов и услуг | **на уровне знаний:** законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры**на уровне умений:** восстанавливать психическое равновесие средствами физической культуры.**на уровне навыков:** навыками общения сразличным контингентом, владеть различными способами регулированияпсихоэмоционального состояния. Владеть различными способами регулирования взаимоотношений. | Отсутствие знаний, умений и навыков | В целом успешная, но не систематичная демонстрация знаний, умений и навыков. | В целом успешная демонстрация знаний, умений и навыков. Однако, знания, умения и навыки содержат отдельные пробелы. | Владение полной системой знаний, сформированные умения, успешное и систематическое владение навыками. |

1. **Фонд оценочных средств и материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации по дисциплине**
	1. В ходе реализации дисциплины «Адаптивная физическая культура» используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся тестирование.
	2. Преподаватель при текущем контроле успеваемости, оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:
* устные (письменные) ответы на вопросы преподавателя по теме занятия;
* аргументированности, актуальности, новизне содержания реферата и др.

Детализация баллов и критерии оценки текущего контроля успеваемости утверждается на заседании кафедры.

* 1. Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.

Тестирование представляет собой стандартизированную форму проверки знаний. Ответы на вопросы или выполнение заданий теста предполагают наличие однозначных критериев их правильности или неправильности.

**Примеры тестовых заданий**

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

Варианты ответов:

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2.

Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

Варианты ответов:

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3.

Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому

утомлению:

Варианты ответов:

1. Общая
2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4.

Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная

подготовка):

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Адаптивная физическая культура
2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5.

Что является компонентами здорового образа жизни?

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №6.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Тип ответа: Многие из многих

Варианты ответов:

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растраченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Вопрос №7.

Укажите количество игроков из каждой команды, одновременно находящихся на игровой

площадке во время игры в волейбол:

Варианты ответов:

1. По 8 игроков
2. По 5 игроков
3. По 6 игроков

Вопрос №8.

Укажите, как называется привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе и других

видах деятельности, которое человек принимает без излишнего мышечного напряжения:

Варианты ответов:

1. Лордоз
2. Осанка
3. Кифоз

Вопрос №9.

Назовите гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

Варианты ответов:

1. Гимнастическая перекладина
2. Гимнастический козел
3. Гимнастическая скакалка

Вопрос №10.

Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять …

Варианты ответов:

1. Углеводы
2. Жиры
3. Витамины
4. Продукты повышенной биологической ценности

Вопрос №11.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

Варианты ответов:

1. 15-16 лет
2. 10-12 лет
3. 7-9 лет

Вопрос №12.

Выберите правильное формирование закона равновесия:

Варианты ответов:

1. Приход и затрат энергии
2. Приход энергии
3. Затраты энергии
4. Баланс энергии

Вопрос №13.

Укажите, кто имел право участвовать в олимпийских соревнованиях в Древней Греции:

Варианты ответов:

1. Все желающие
2. Состоятельные греки
3. Женщины

Вопрос №14.

Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

Варианты ответов:

1. Древний Египет
2. Древняя Греция
3. Китай

Вопрос №15.

При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

Варианты ответов:

1. Шпагат
2. Ходьба
3. Метание

Вопрос №16.

Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

Варианты ответов:

1. Сознание
2. Трудолюбие
3. Активность
4. Доступность

Вопрос №17.

Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные

дистанции?

Варианты ответов:

1. наклоном головы
2. работой рук
3. постановкой стопы на дорожку

Вопрос №18.

Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной

скоростью?

Варианты ответов:

1. Гибкость
2. Скоростная
3. Общая выносливость

Вопрос №19.

Физические упражнения – это

Варианты ответов:

1. Занятия спортом
2. Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы,

систематизированные в целях физического развития

1. Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол
2. Выполнение упражнений с максимальным усилием

Вопрос №20.

Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

Варианты ответов:

1. Стартование, разгон, финиширование, старт
2. Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
3. Набор скорости, финиш
4. Стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок

Вопрос №21.

Укажите, как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже хвата:

Варианты ответов:

1. Вис
2. Мах
3. Упор

Вопрос №22.

При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для

создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая

Варианты ответов:

1. Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)
2. Овощи, фрукты, молоко
3. Сахар, крупы, картофель

Вопрос №23.

Укажите физические способности человека …

Варианты ответов:

1. Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость
2. Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
3. Стимулирующие, коммуникативные, планирующие

Вопрос №24.

Укажите, какими частями кисти выполняют передачи, ведения, броски мяча:

Варианты ответов:

1. Средней частью ладони
2. Пальцами
3. Средней частью ладони и пальцами
4. Ладонями

Вопрос №25.

Назовите, какой вид спорта называют «Королевой спорта»:

Варианты ответов:

1. Легкая атлетика
2. Художественная атлетика
3. Плавание
4. Спортивная гимнастика

Вопрос №26.

Что такое физическое развитие?

Варианты ответов:

1. Это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни
2. Это уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств
3. Это способность организма к физическим упражнениям и нагрузкам Вопрос №27.

Вопрос №27.

Укажите упражнения, относящиеся к акробатическим:

Варианты ответов:

1. Перекид вперед
2. Гимнастический козел
3. Опорный прыжок
4. Вис на перекладине

Вопрос №28.

Укажите вид бега, длина дистанции которого 42 км 195 м:

Варианты ответов:

1. Марафонский бег
2. Кроссовый бег
3. Бег с препятствиями

Вопрос №29.

Дайте определение термина «гигиена»:

Варианты ответов:

1. Наука о чистоте
2. Наука о активный отдых
3. Наука о здоровье
4. Наука о закалки

Вопрос №30.

В честь какого бога проводились античные Олимпийские игры:

Варианты ответов:

1. Аполлона — бога света, музыки и поэзии
2. Зевса — повелителя богов и людей
3. Посейдона — богов морей
4. Диониса — бога вина и виноделия

Вопрос №31.

Назовите год, который считают датой проведения первых Олимпийских игр Древней Греции:

Варианты ответов:

1. 200 г. н.э.
2. 776 г. до н.э.
3. 1050 г. до н.э.
4. 135 г. до н.э.

Вопрос №32.

Назовите наиболее экономный и скоростной способ плавания:

Варианты ответов:

1. Кроль на груди
2. Кроль на спине
3. Баттерфляй
4. Брасс

Вопрос №33.

Назовите год создания игры в волейбол:

Варианты ответов:

1. 1885 г.
2. 1910 г.
3. 1895 г.
4. 1875 г.

Вопрос №34.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

Варианты ответов:

1. 11-12 лет
2. 16-18 лет
3. 13-15 лет

Вопрос №35.

Укажите упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

Варианты ответов:

1. Поднимание туловища в сед
2. Упражнения с гимнастической палкой
3. Прыжки в длину с места

Вопрос №36.

При болевых ощущения в растягивающих упражнениях активизируется …

Варианты ответов:

1. Жировой компонент
2. Белковый компонент
3. Углеводный компонент
4. Водородный компонент

Вопрос №37.

Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…

Варианты ответов:

1. Римский император Феодосий I
2. Пьер де Фреди, барон де Кубертен
3. Философ-мыслитель древности Аристотель
4. Хуан Антонио Самаранч

Вопрос №38.

Укажите название перемещения инертной массы приборов в пространстве:

Варианты ответов:

1. Метание
2. Барьерный бег
3. Прыжки

Вопрос №39.

Обязательно футбольная площадка должна иметь травяной покров?

Варианты ответов:

1. Да
2. Желательно
3. Нет, но площадка должна быть ровной и без ям

Вопрос №40.

Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

Варианты ответов:

1. Не может
2. Может
3. Может только у угла теннисного стола

Вопрос №41.

Как оценить эндшпиль ладья против ферзя?

Белые: Крb5, Фh8.Черные: Кре6, Ле7. Ход черных.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 1/2:1/2:

Вопрос №42.

Во сколько ходов достигается мат в следующей позиции?

Белые Крh1, Ла5, Лb5 Черные Крg6

Варианты ответов:

1. В 3 хода
2. В 4 хода
3. В 5 ходов

Вопрос №43.

Во сколько ходов 2 слонами ставится мат в следующей позиции?

Белые Крb6, Сb3, Сg5. Черные Крс8.

Варианты ответов:

1. В 2 хода
2. В 3 хода
3. В 4 ходов

Вопрос №44.

Ответьте, могут ли поставить белые мат в 1 ход в следующей позиции?

Белые: Крg8, Ла8, Ле5, Сh5, Кf5, пп: b5, с6. Черные: Кре8, Лf7, Кd8, пп: b6, с7, е6.

Варианты ответов:

1. Да
2. Нет

Вопрос №45.

Какой из приведенных первых ходов наиболее удачный?

Варианты ответов:

1. 1. f2-f3
2. 1.с2-с3
3. 1.е2-е4

Вопрос №46.

Каким будет результат в данном эндшпиле при правильной игре?

Белые: Крf6, Кf7, Сb3, Сс3. Черные: Крf8.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 0:1
3. 1/2:1/2

Вопрос №47.

Как оценить эндшпиль: ферзь против пешки, стоящей перед полем превращения?

Белые: Кра8, Фс8. Черные: Кре2, п. d2. Ход белых.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 1/2:1/2

Вопрос №48.

Какой фигурой белые ставят мат в 1 ход в следующей позиции?

Белые: Крс6, Фс8, Ла1, Лс5, Кd5.

Черные: Кра6, Фа7, Лb7, Лb8, Сс1, Ка2, Кс2.

Варианты ответов:

1. Ферзем
2. Ладьей
3. Конем

Вопрос №49.

С помощью какого правила могут белые при своем ходе выиграть пешечный эндшпиль?

Белые: Крd3, п.е3. Черные: Кре6.

Варианты ответов:

1. Правило квадрата
2. Правило оппозиции

Вопрос №50.

Могут ли белые при своем ходе сделать ничью в следующей позиции?

Белые: Крh8, п. с6. Черные: Кра6, п. h5.

Варианты ответов:

1. Да
2. Нет

Вопрос №51.

В каком случае следующая позиция может быть выиграна?

Белые: Крf5, п. h3. Черные: Крd8.

Варианты ответов:

1. При ходе белых
2. При ходе черных

Вопрос №52.

Как оценить борьбу коня против пешек в следующей позиции?

Белые: Кра8, Кс6.Черные: Кре3, п. g4.Ход белых

Варианты ответов:

1. 0:1
2. 1/2:1/2

Вопрос №53.

Как оценить эндшпиль: ферзь против пешки «f», стоящей перед полем превращения? Белые:

Крh8,

Фе8. Черные: Крg2, п. f2.Ход белых

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 1/2:1/2

Вопрос №54.

Каким будет результат при нормальном течении игры?

Белые: Кре3, Фf3. Черные: Крс5, Сb5.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 0:1
3. 1/2:1/2

Вопрос №55.

Какой из приведенных ходов самый целесообразный на 1. е4?

Варианты ответов:

1. 1…b7-b6
2. 1…е7-е5
3. 1…h7-h6 Вопрос №56.

Вопрос №56.

Как оценить пешечный эндшпиль в следующей позиции?

Белые: Крd6, п. с6. Черные: Крd8. Ход черных

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 1/2:1/2

Вопрос №57.

Каким будет результат в данном эндшпиле при обоюдной правильной игре?

Белые: Крf6, Кf7, Кf5. Черные: Крg8.

Варианты ответов:

1. 1:0
2. 0:1
3. 1/2:1/2

Параметры оценивания:

0-2 ошибки: «отлично» (18-20 баллов);

3-4 ошибки: «хорошо» (15-17 баллов);

5-6 ошибки: «удовлетворительно» (10-14 баллов)

7 и более ошибок: «неудовлетворительно» (1-9 баллов)

|  |  |
| --- | --- |
| **Рейтинг-баллы** | **Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания** |
| 18-20 | Отлично |
| 15-17 | Хорошо |
| 10-14 | Удовлетворительно |
| 1-9 | Неудовлетворительно |

1. **Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации**
	1. Форма проведения промежуточной аттестации – зачет.

Средства выявления уровня освоения компетенции – устное собеседование.

Зачет проводится в устной форме. Время, отведенное на подготовку вопросов на зачет составляет 30 мин. По рейтинговой системе оценки, формы контроля оцениваются отдельно. Зачет составляет от 0 до 20 баллов. Допуск к зачету составляет 45 баллов.

* 1. **Типовые оценочные средства**

**Вопросы к зачету**

1. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
2. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.
3. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
4. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.
5. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Виды диагностики, их цели и задачи.
7. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
8. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
9. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
10. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
12. Прикладные виды спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Академический рейтинг обучающегося** | **Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в национальной системе оценивания** | **Аттестационная оценка обучающегося по дисциплине учебного плана в системе ECTS** |
| 95-100 | Отлично | + A (excellent) |
| 80-94 | A (excellent) |
| 75-79 | Хорошо | +B (good) |
| 70-74 | B (good) |
| 55-69 | Удовлетворительно | C (satisfactory) |
| 50-54 | D (satisfactory) |
| 45-49 | Неудовлетворительно | E (satisfactory failed) |
| 1-44 | F (not rated) |
| 0 | N/A (not rated) |

**Градация перевода рейтинговых баллов обучающихся в пятибалльную**

**систему аттестационных оценок и систему аттестационных оценок ECTS.**

**5. Практическая работа (практическая подготовка):** проверка выполнения заданий по практической подготовке в профессиональной деятельности и самостоятельной работы на практических занятиях.

Практическое задание *–* это частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности**,** имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельности. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.

Работа во время проведения практического занятия состоит из следующих элементов:

* консультирование обучающихся преподавателем с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем практических заданий и задач;
* самостоятельное выполнение практических заданий согласно обозначенной учебной программой тематики;
* ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в аудитории.

Обработка, обобщение полученных результатов практической подготовки проводиться обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач).

1. **Курсовые проекты (работы)**

Не предусмотрены

1. **Оценка компетенций (в целом)**

Оценка компетенций (в целом) осуществляется по итогам суммирования текущих результатов обучающегося и промежуточной аттестации.

В оценке освоения компетенций (в целом) учитывают: полноту знания учебного материала по теме, степень активности обучающегося на занятиях в семестре; логичность изложения материала; аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления, практической подготовки; умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью с промежуточной аттестации.