Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Воронежский экономико-правовой институт»
(АНОО ВО «ВЭПИ»)

АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "ВОРОНЕЖСКИЙ ЭКОНОМИКО-ПРАВОВОЙ ИНСТИТУТ", АНОО ВО "ВЭПИ", ВЭПИ
Дата: 19.11.2025 8:33:48 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Проректор
по учебно-методической работе
А.Ю. Жильников
«19» ноября 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

ЭДФ.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка
(наименование дисциплины (модуля))

40.03.02 Обеспечение законности и правопорядка
(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Административная деятельность полиции
(наименование направленности (профиля))

Квалификация выпускника Бакалавр
(наименование квалификации)

Форма обучения Очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Рекомендована к использованию филиалами АНОО ВО «ВЭПИ»

Воронеж 2025

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) рассмотрен и одобрен на заседании кафедры Психологии.

Протокол от «__10__» _____ноября_____ 2025 г. № 3

Заведующий кафедрой А.Ю. Жильников

Разработчики:

Доцент В.С. Шелестов

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО

Целью проведения дисциплины «Общая физическая подготовка» является достижение следующих результатов обучения:

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В формировании данных компетенций также участвуют следующие дисциплины (модули), практики образовательной программы (по семестрам (курсам) их изучения):

- для очной формы обучения:

Наименование дисциплин (модулей), практик	Этапы формирования компетенций по семестрам изучения							
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Физическая культура и спорт	УК-7							
Настольный теннис	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Здоровый образ жизни и здоровьесбережение	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		
Шахматы	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7	УК-7		

Этап дисциплины (модуля) «Общая физическая подготовка» в формировании компетенций соответствует:

- для очной формы обучения – 1,2,3,4,5,6 семестру.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкалы оценивания

Показателями оценивания компетенций являются следующие результаты обучения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-7	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой	Знать: роль и значение физической культуры и спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности Уметь: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными упражнениями и видами спорта Владеть: навыками поддержания физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности регулярными занятиями физической культурой
	ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	Знать: основы физической культуры, здоровьесберегающие технологии Уметь: использовать основы физической

	внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности	культуры для выбора здоровьесберегающих технологий Владеть: навыками основ физической культуры для выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации социальной и профессиональной деятельности

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины (модуля):

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Код компетенции, код индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания	Оценочные средства текущего контроля успеваемости	Шкала оценивания
1	Тема 1. Основы общей физической подготовки	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Знать понятие общей физической подготовки, спортивной подготовки, структуру отдельного тренировочного занятия, виды контроля при занятиях физической культурой и спортом Уметь определять спортивную подготовку, физические нагрузки и их дозирование Владеть навыками организации и структуры отдельного тренировочного занятия, методами самоконтроля, функциональным состоянием организма	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»
2	Тема 2. Фитнес	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Знать технику безопасности при проведении занятий по фитнесу Уметь применять упражнения при занятии фитнесом Владеть упражнениями по занятию фитнесом	устный опрос, тестирование реферат типовые задания	«Зачтено», «Не зачтено»
3	Тема 3. Настольный теннис	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Знать технику безопасности при проведении занятий по настольному теннису, правила игры в настольный теннис Уметь применять правила при игре в настольный теннис Владеть навыками игры в настольный теннис	устный опрос, тестирование реферат типовые задания	«Зачтено», «Не зачтено»
4	Тема 4. Общая физическая подготовка	УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Знать методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками, воспитание выносливости, силы, гибкости, координационных способностей.	устный опрос, реферат	«Зачтено», «Не зачтено»

			Уметь выполнять упражнения для воспитания выносливости, силы, гибкости, координационных способностей. Владеть методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками		
ИТОГО			Форма контроля	Оценочные средства промежуточной аттестации	Шкала оценивания
			Зачет	Вопросы к зачету	«Зачтено», «Не зачтено»

Критерии оценивания результатов обучения для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

1. Критерии оценивания устного ответа.

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

2. Критерии оценивания реферата.

Зачтено – содержание основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме, основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно, возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах, основные категории применяются для изложения материала.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

3. Критерии оценивания тестирования.

Оценка «отлично» – 86 % – 100 % правильных ответов.

Оценка «хорошо» – 70 % – 85 % правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» – 51 % – 69 % правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» – 50 % и менее правильных ответов.

4. Критерии оценивания типовых заданий.

Зачтено – ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями или решение подробное, но недостаточно логичное, с

единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании, или ответ на вопрос задачи дан правильный, объяснение хода её решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

5. Критерии оценивания ответа на зачете:

Зачтено – хорошее знание основных терминов и понятий курса, последовательное изложение материала курса, умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов, достаточно полные ответы на вопросы, умение использовать фундаментальные понятия из базовых дисциплин при ответе.

Не зачтено – не выполнены требования, соответствующие оценке «зачтено».

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

1 ЭТАП – Текущий контроль освоения дисциплины

3.1. «Вопросы для устного опроса»:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).
5. Классификация гимнастики.
6. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
7. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
8. Методика развития выносливости.
9. Методика развития гибкости.
10. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
11. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.

14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.

15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.

16. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

17. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

18. Самоконтроль состояния здоровья обучающегося, его цели и задачи.

19. Современные популярные виды спорта.

20. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

3.2. «Примерный перечень тем рефератов по дисциплине»:

1. Система физического воспитания в России Роль физической культуры в жизни человека и общества.
2. Исторические аспекты физической культуры. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
3. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
4. Олимпийские виды спорта.
5. Параолимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Воронежа. Роль Олимпийского движения для современного общества.
6. Характеристика вида спорта (на выбор).
7. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии. Физическая культура и вредные привычки.
8. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
9. Польза и вред оздоровительных движений.
10. Закаливание – средство укрепления здоровья.
11. Показания и противопоказания к закаливанию.
12. Двигательные качества человека и методы их развития.
13. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками. Работоспособность обучающегося.
14. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
15. Способы воздействия физической нагрузкой на различные показатели человеческого организма.
16. Требования к экипировке для занятий физической культурой и спортом, для занятий конкретным видом спорта.

Задания закрытого типа (Тестовые задания)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов

Тема 2. № вопроса	**Верный ответ**	**Тема 3. № вопроса**	**Верный ответ**
1	2, 3	6	1
2	2, 3	7	2
3	3, 4	8	3
4	1, 2	9	1
5	1, 2	10	стойка, подготовительная, основная, заключительная фаза удара.

Примерные тестовые задания для проведения текущего контроля по темам дисциплины:

Тема 2. Фитнес

Задание № 1

Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

1. Бокс;
2. Ходьба;
3. Плавание;
4. Тяжелая атлетика.

Задание № 2

Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

1. Снижает активность физического состояния;
2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
3. Повышает работоспособность;
4. Ухудшает настроение.

Задание № 3
Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

1. Ни о чем не думать;
2. Повторять упражнение всего 2 раза;
3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы;
4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.

Задание № 4
Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

1. Прыжки;
2. Приседания;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. Подтягивание в висе.

Задание № 5
Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Поднимание ног и таза лежа на спине;
2. Повороты и наклоны туловища;
3. Отжимания;
4. Подтягивание в висе на перекладине.

Тема 3. Настольный теннис

Задание № 6
Определить фазовый состав техники топ спин слева:

1. расположение ног, туловища и стойка;
2. расположение рук, туловища и стойка;
3. расположение кистей, пальцев рук и ног.

Задание № 7
Определить фазовый состав техники топ спин справа:

1. положение рук, кистей, ног, стойка;
2. положение ног, туловища, стойка;
3. положение рук, кистей, туловища.

Задание № 8
Определить фазовый состав техники подрезки мяча:

1. стойка, предплечья, кисти;
2. положение туловища, предплечья, кисти;
3. положение туловища, предплечья, головы, стойка.

Задание № 9
Какие частные задачи будут соответствовать этапу начального разучивания в настольном теннисе?

1. создать общее представление о технике выполняемых упражнений, устранить грубые ошибки;
2. доведение техники двигательного действия до навыка, устранение ошибок;
3. совершенствование техники, отработка тактики.

Задание № 10
Введите на месте пропуска текст

Фазовый состав техники игры в нападений _____

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	12	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	Не менее 8-12 раз.
2.	Сердечная мышца
3.	Выведение продуктов распада из работавших мышц; Снятие напряжения.
4.	углеводы
5.	Повышает жизненные силы и функциональные возможности
6.	толкают
7.	выносливость
8.	не менее 30 минут
9.	Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Поднимание ног и таза лежа на спине
10.	имитационные, подводящие, собственно-соревновательные
11.	восстановительные упражнения
12.	положение
13.	в зависимости от ранга соревнований
14.	положение туловища, предплечья, головы, стойка.
15.	ведения два шага
16.	у судейского столика
17.	неограниченно
18.	3 судей
19.	управлять и контролировать судей и секретарей соревнований
20.	то ему делает замечание инспектор матча

Тема 2. Фитнес

Задание № 1
Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Задание № 2
Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Задание № 3
Каковы задачи мышечной релаксации?

Задание № 4
Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

Задание № 5
Как двигательная активность влияет на организм?

Задание № 6
Что в легкой атлетике делают с ядром?

Задание № 7
Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

Задание № 8
Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Задание № 9
Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)

Тема 3. Настольный теннис

Задание № 10
Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике перемещения?

Задание № 11
Какие упражнения используются теннисисты для приведения организма в оптимальное состояние после нагрузки?

Задание № 12
Какой документ регламентирует условия проведения соревнования по настольному теннису

Задание № 13
В технической заявке заявляется?

Задание № 14
Определить фазовый состав техники подрезки мяча

Задание № 15
Определить фазовый состав техники подачи мяча

Задание № 16
Где должен находиться игрок команды, запросивший перерыв

Задание № 17
Сколько секунд дается на атаку в настольном теннисе

Задание № 18
Введите на месте пропуска текст
Судейская бригада по проведению соревнований по настольному теннису состоит из ____

Задание № 19
Назовите ведущую обязанности главного судьи

Задание № 20
Введите на месте пропуска текст
Если судья ошибается при принятии решения 2 раза _____

Задания закрытого типа (Тестовые задания)

Общие критерии оценивания

№ п/п	Процент правильных ответов	Оценка
1	86 % – 100 %	5 («отлично»)
2	70 % – 85 %	4 («хорошо)
3	51 % – 69 %	3 (удовлетворительно)
4	50 % и менее	2 (неудовлетворительно)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ	№ вопроса	Верный ответ
1	2, 3	6	1
2	2, 3	7	2
3	3, 4	8	3
4	1, 2	9	1
5	1, 2	10	стойка, подготовительная,

			основная, заключительная фаза удара.

Задание № 1
Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

1. Бокс;
2. Ходьба;
3. Плавание;
4. Тяжелая атлетика.

Задание № 2
Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

1. Снижает активность физического состояния;
2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
3. Повышает работоспособность;
4. Ухудшает настроение.

Задание № 3
Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»

1. Ни о чем не думать;
2. Повторять упражнение всего 2 раза;
3. Сознательно напрягать соответствующие мышцы;
4. Имитировать преодоление того или иного сопротивления.

Задание № 4
Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

1. Прыжки;
2. Приседания;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
4. Подтягивание в висе.

Задание № 5
Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

1. Поднимание ног и таза лежа на спине;
2. Повороты и наклоны туловища;
3. Отжимания;
4. Подтягивание в висе на перекладине.

Задание № 6

Определить фазовый состав техники топ спин слева:

1. расположение ног, туловища и стойка;
2. расположение рук, туловища и стойка;
3. расположение кистей, пальцев рук и ног.

Задание № 7

Определить фазовый состав техники топ спин справа:

1. положение рук, кистей, ног, стойка;
2. положение ног, туловища, стойка;
3. положение рук, кистей, туловища.

Задание № 8

Определить фазовый состав техники подрезки мяча:

1. стойка, предплечья, кисти;
2. положение туловища, предплечья, кисти;
3. положение туловища, предплечья, головы, стойка.

Задание № 9

Какие частные задачи будут соответствовать этапу начального разучивания в настольном теннисе?

1. создать общее представление о технике выполняемых упражнений, устранить грубые ошибки;
2. доведение техники двигательного действия до навыка, устранение ошибок;
3. совершенствование техники, отработка тактики.

Задание № 10

Введите на месте пропуска текст

Фазовый состав техники игры в нападений _____

2 ЭТАП – Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

3.3. «Вопросы для проведения зачета»:

1. Основные понятия и термины общей физической подготовки.
2. Общая физическая подготовка как средство и способ развития телесности и духовности человека.
3. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
4. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).

5. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.

6. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).

7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).

8. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).

9. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья, подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).

10. Образ жизни обучающихся и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

11. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).

12. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).

13. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность обучающихся, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

14. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).

15. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

16. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

17. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка обучающихся, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).

18. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха,

дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).

19. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основные функции, классификация спорта по основным группам).

20. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).

21. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).

22. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

23. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство). 28. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

24. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

25. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).

26. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

27. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).

28. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).

29. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).

30. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

31. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

Задания открытого типа (типовые задания, ситуационные задачи)

Номер вопроса и проверка сформированной компетенции

№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора	№ вопроса	Код компетенции	Код индикатора
1	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	11	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
2	УК-7	ИУК-7.1	12	УК-7	ИУК-7.1

		ИУК-7.2			ИУК-7.2
3	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	13	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
4	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	14	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
5	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	15	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
6	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	16	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
7	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	17	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
8	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	18	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
9	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	19	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2
10	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2	20	УК-7	ИУК-7.1 ИУК-7.2

Ключ ответов к заданиям открытого типа

№ вопроса	Верный ответ
1.	Не менее 8-12 раз.
2.	Сердечная мышца
3.	Выведение продуктов распада из работавших мышц; Снятие напряжения.
4.	углеводы
5.	Повышает жизненные силы и функциональные возможности
6.	толкают
7.	выносливость
8.	не менее 30 минут
9.	Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине Поднимание ног и таза лежа на спине
10.	имитационные, подводящие, собственно-соревновательные
11.	восстановительные упражнения
12.	положение
13.	в зависимости от ранга соревнований
14.	положение туловища, предплечья, головы, стойка.
15.	ведения два шага
16.	у судейского столика
17.	неограниченно
18.	3 судей
19.	управлять и контролировать судей и секретарей соревнований
20.	то ему делает замечание инспектор матча

Задание № 1

Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?

Задание № 2

Какая мышца сокращается самопроизвольно?

Задание № 3
Каковы задачи мышечной релаксации?

Задание № 4
Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

Задание № 5
Как двигательная активность влияет на организм?

Задание № 6
Что в легкой атлетике делают с ядром?

Задание № 7
Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

Задание № 8
Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

Задание № 9
Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)

Задание № 10
Какие упражнения и в какой последовательности применяются при обучении технике перемещения?

Задание № 11
Какие упражнения используются теннисисты для приведения организма в оптимальное состояние после нагрузки?

Задание № 12
Какой документ регламентирует условия проведения соревнования по настольному теннису

Задание № 13
В технической заявке заявляется?

Задание № 14
Определить фазовый состав техники подрезки мяча

Задание № 15

Определить фазовый состав техники подачи мяча

Задание № 16
Где должен находиться игрок команды, запросивший перерыв

Задание № 17
Сколько секунд дается на атаку в настольном теннисе

Задание № 18
Введите на месте пропуска текст
Судейская бригада по проведению соревнований по настольному теннису состоит из ____

Задание № 19
Назовите ведущую обязанности главного судьи

Задание № 20
Введите на месте пропуска текст
Если судья ошибается при принятии решения 2 раза _____

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация обучающихся обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (модулю).

Преподаватель доводит до сведения обучающихся на первом учебном занятии перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию, и критерии оценивания знаний, умений и навыков.

Зачеты проводятся в день последнего в данном семестре занятия по соответствующей дисциплине (модулю) в соответствии с рабочей программой.

Зачеты служат формой проверки освоения учебного материала дисциплины (модуля).

Результаты сдачи зачета оцениваются по шкале: «зачтено», «не зачтено».

В целях поощрения обучающихся за систематическую активную работу на учебных занятиях и на основании успешного прохождения текущего контроля допускается выставление зачетной оценки без процедуры сдачи зачета.

Зачеты принимаются преподавателями, ведущим занятия по дисциплине (модулю).

Зачет проводится в устной форме. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы в соответствии с рабочей программой дисциплины

(модуля).

Во время зачета с разрешения преподавателя обучающийся может пользоваться справочниками, таблицами, инструкциями и другими материалами.

Обучающийся при подготовке ответа ведет необходимые записи, которые предъявляет преподавателю. При отказе обучающегося от ответа в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

Результаты зачета заносятся в зачетно-экзаменационную ведомость. Если обучающийся не явился на зачет, в ведомости напротив фамилии обучающегося делается запись «не явился». Неявка на зачет без уважительной причины приравнивается к оценке «не зачтено».

В зачетную книжку выставляется соответствующая оценка, полученная обучающимся. Оценка «не зачтено» в зачетную книжку не ставится. Заполнение зачетной книжки до внесения соответствующей оценки в ведомость не разрешается.

Прием зачета у обучающегося прекращается при нарушении им дисциплины, использовании неразрешенных материалов и средств мобильной связи. В этом случае обучающемуся в зачетно-экзаменационную ведомость проставляется оценка «не зачтено».

В случае несогласия обучающегося с оценкой, выставленной на зачете, он имеет право подать апелляцию.