

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма  
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры  
«Физкультурно-оздоровительные  
технологии»  
«27» января 2022г., протокол №5  
Заведующий кафедрой

 С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Физическая культура и спорт (элективные модули)»**

**основной профессиональной образовательной программы  
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

с направленностью (профилем)  
**Физическая культура**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 440301-01-22

Тула 2022 год



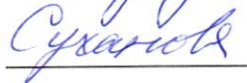
**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**  
**фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

**Разработчики:**

Миронов Д.Л., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

Щербакова А.Ю., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

Суханова М.Г., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_  
  
\_\_\_\_\_

## **1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## **2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **2 семестр**

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. Объясните, пожалуйста, значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Цели и задачи гимнастики.
2. Расскажите о средствах гимнастики.
3. Расскажите о видах гимнастики и приведите наглядные примеры.
4. Расскажите об истории возникновения и становления гимнастики.
5. Объясните, пожалуйста, значение национальных систем гимнастики.
6. Расскажите о Гимнастике в России до 1917 года.
7. Расскажите о Гимнастике в России после 1917 года.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Объясните способы образования терминов. Правила применения и сокращения терминов.
3. Правила и формы терминологической записи упражнений. Расскажите о терминах общеразвивающих и вольных упражнений.
4. Расскажите и по возможности покажите основные термины упражнений на снарядах.
5. Расскажите и по возможности покажите основные термины акробатических упражнений.
6. На основании правил и форм записи общеразвивающих упражнений, составить 5 упражнений из любого положения.
7. Объясните характеристику наиболее важных форм занятий гимнастикой.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. На основе типовой структуры занятия по гимнастике, составить план конспект. Задачи занятия. Части занятия. Конспект занятия.

2. Подготовительная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в подготовительной части занятия, общие требования к проведению подготовительной части занятия, последовательность команд). Показ подготовительной части занятия.

3. Основная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в основной части занятия, общие требования к проведению основной части занятия, последовательность команд). Показ основной части занятия.

4. Заключительная часть занятия. (Задачи, средства и общие требования к проведению заключительной части занятия). Показ заключительной части занятия.

5. Рассказать о методических особенностях гимнастики. Цели, задачи и этапы обучения гимнастическим упражнениям. Дидактические принципы обучения. Методы обучения в гимнастике.

6. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.

7. Страховка и помощь в гимнастике. Обучение приемам страховки и помощи.

### **3 семестр**

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма.

2. Расскажите о классификации и характеристики общеразвивающих упражнений.

3. Основные правила составления комплексов общеразвивающих упражнений.

4. Расскажите о назначении и классификации строевых упражнений

5. Объяснение характеристики основных наименований строя. Строевые приемы.

6. Физическая подготовка гимнаста

7. Техническая подготовка гимнаста.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Составление упражнений для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и тазового пояса.

2. Уметь применить упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

3. Методика проведения общеразвивающих упражнений и способы обучения общеразвивающим упражнениям

4. Способы построений и перестроений. Уметь перестраивать группу

5. Развитие физических качеств в художественной гимнастике.

6. Виды передвижений. Размыкания и смыкания. Уметь применить на группе.

7. Содержание занятий в ритмической гимнастике. Умение применить физические упражнения под музыкальное сопровождение.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Особенности проведения общеразвивающих упражнений с использованием предметов.

2. Психологическая подготовка гимнаста. Особенности применения на соревнованиях различного масштаба.
3. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями.
4. Прыжки в художественной гимнастике и их совершенствование различными способами.
5. Тренировочные нагрузки в художественной и ритмической гимнастике, и методы их регистрации.
6. Совершенствование акробатических элементов с помощью круговых тренировок.
7. Совершенствование страховки и помощь в гимнастике.

#### **4 семестр**

##### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. История силовых упражнений.
2. Тренажеры и технические устройства в физической культуре.
3. Комплексы упражнений на тренажерах - новое направление лечебной физкультуры.
4. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей у студентов.
5. Построение и организация занятий по тяжелой атлетике с людьми молодого и зрелого возрастов.
6. Назначение и содержание частей занятия тяжелой атлетикой. Формы занятий тяжелой атлетикой.
7. Причины травматизма на занятиях тяжелой атлетикой. Меры профилактики травматизма. Типовая инструкция по технике безопасности.
8. Методические особенности занятий тяжелой атлетикой девушек и женщин.
9. Построение и организация занятий по тяжелой атлетике со студентами.
10. Методика составления тренировочных программ по тяжелой атлетике для людей молодого и зрелого возрастов.

##### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Демонстрация техники и методики выполнения жимов.
2. Демонстрация техники и методики приседаний.
3. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц спины.
4. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц груди.
5. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц бедра.
6. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.
7. Демонстрация техники и методики выполнения упражнений для мышц живота и голени.

##### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Мышечная сила рук характеризует степень развития мышечной системы. Она измеряется кистевым (ручным) динамометром в кг. Производят 2–3 измерения; учитывают максимальный показатель.

Провести оценку уровня развития силовых способностей динамометром Коллена (кистевая динамометрия).

2. Определить индекс силы кисти.

3. Становая сила определяет силу мышц бедер, ягодичных мышц и разгибателей спины; она измеряется становым динамометром.

Провести оценку уровня развития силовых способностей становым динамометром.

4. Определить индекс становой силы.

Выполнение контрольных упражнений.

для юношей:

5. Подтягивание в висе (количество раз)

6. Прыжок в длину с места (м)

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

для девушек:

5. Вис на перекладине (секунды)

6. Прыжок в длину с места (м)

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз)

## 5 семестр

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. Приведите примеры циклических видов физических упражнений и охарактеризуйте их.

2. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм человека?

3. Что такое спортивное ориентирование?

4. В чем заключается интеллектуальная подготовка в спортивном ориентировании?

5. При каких условиях вес человека будет стабильным?

6. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом физических упражнений?

7. Развитию каких двигательных качеств способствуют занятия спортивным ориентированием?

8. Какие психические свойства человека совершенствуются в процессе занятия спортивным ориентированием?

9. Что означает выражение в спортивном ориентировании: «Бегать не быстрее, чем думает голова»?

10. В чем заключается общая физическая подготовка спортсмена-ориентировщика.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Составьте комплекс упражнений для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса).
2. Составьте комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.
3. Составьте комплекс беговых упражнений.
4. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
5. Составьте комплекс прыжковых упражнений.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Покажите, как взять азимут.
2. Покажите, как сориентировать карту по компасу
3. Продемонстрируйте упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса).
4. Продемонстрируйте упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
5. Продемонстрируйте упражнения для совершенствования техники бега.

**7 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. Классическая (базовая) аэробика. Определение понятия «классическая аэробика». Структура и содержание занятий аэробикой.
2. Специфика отдельных частей занятия классической аэробикой (подготовительной, основной, заключительной).
3. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики.
4. Техника движений в современной классической аэробике. Техника основных движений ногами (базовых шагов), техника основных движений руками в аэробике. Типичные ошибки техники.
5. Методика становления правильной техники движений на занятиях у занимающихся в оздоровительных центрах.
6. Методика и техника силовых упражнений в аэробике. Место силовых упражнений в структуре занятия аэробикой.
7. Методика и техника упражнений на растягивание (стретчинга) в аэробике.
8. Методика составления комбинаций базовых шагов классической аэробики.
9. Методы изменения интенсивности занятия аэробикой с помощью различной хореографии.
10. Методика разучивания комбинаций в аэробике.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Продемонстрировать правила смены лидирующей ноги при выполнении базовых шагов классической аэробики.
2. Продемонстрировать изучение техники базовых шагов классической аэробики линейным методом.
3. Продемонстрировать соединение двух шагов методом пирамиды.
4. Продемонстрировать музыкальную грамотность. (По определённом звуковому сигналу показать начало музыкального квадрата, музыкальной фразы, такта). Разучить технику базового шага в пределах музыкального квадрата.

5. Разучить соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения.

6. Методика построения комбинаций. Метод связывания. Составить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги. Разучить под музыкальное сопровождение.

7. Составить и разучить связку на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками.

8. Составить фрагмент занятия (подготовительную часть) урока классической аэробики.

9. Составить комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг).

10. Составить фрагмент основной части (аэробную часть) занятий классической аэробики.

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Провести на группе разучивание техники базовых шагов классической аэробики, используя правила смены лидирующей ноги.

2. Провести на группе изучение техники базовых шагов классической аэробики линейным методом.

3. Провести на группе соединение двух шагов методом пирамиды.

4. Провести на группе изучение техники базового шага в пределах музыкального квадрата.

5. Провести на группе соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения.

6. Методика построения комбинаций. Метод связывания. Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги под музыкальное сопровождение.

7. Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками.

8. Провести на группе фрагмент занятия (подготовительную часть) урока классической аэробики.

9. Провести на группе комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг).

10. Провести на группе фрагмент основной части (аэробную часть) занятий классической аэробики.

### **3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

#### **2 семестр**

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм. Кувырок вперед. Кувырок назад.

2. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений. Стойка на голове и руках.



3. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений Стойка на руках махом одной, толчком другой.
4. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед из стойки на руках.
5. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Кувырок назад через стойку на руках.
6. Расскажите о классификации и характеристики акробатических упражнений. Переворот в сторону
7. Физическая, техническая и психологическая подготовка гимнаста при выполнении акробатических элементов

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Обучение акробатическим элементам (кувырок вперед)
2. Уметь применить общеразвивающие упражнения для подготовки к разучиванию акробатическим элементам.
3. Обучение акробатическим элементам (кувырок назад)
4. Обучение акробатическим элементам (стойка на голове и руках)
5. Обучение акробатическим элементам (колесо, рондат)
6. Обучение выполнению (Разбег и приземление) в опорном прыжке.
7. Обучение выполнению и страховка в опорном прыжке. (Наскок на мостик и толчок двумя ногами, толчок руками).

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Приобретение и совершенствование необходимых навыков при выполнении упражнений на снарядах
2. Совершенствование навыков в подвижных играх с предметами, различными эстафетами.
3. Составление плана-конспекта по гимнастике с построением и перестроением, беговыми и прыжковыми упражнениями в подготовительной части.
4. Составление плана-конспекта по гимнастике с общеразвивающими упражнениями с предметами.
5. Составление плана-конспекта по гимнастике с восстановительными процедурами и методиками, различными упражнениями в заключительной части.
6. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими акробатическими элементами в основной части занятия.
7. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими элементами на снарядах в основной части занятия.

**3 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. Объясните, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике на параллельных брусьях у мужчин и разновысоких брусьях у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

2. Расскажите, пожалуйста, значение предупреждение травм на занятиях по гимнастике на перекладине у мужчин и бревне у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

3. Расскажите, пожалуйста, предупреждение травм на занятиях по гимнастике на коне у мужчин и вольных упражнениях у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

4. Объясните, пожалуйста, предупреждение травм на занятиях спортивной гимнастикой на кольцах у мужчин и опорном прыжке у женщин. Причины травматизма. Меры по предупреждению травм.

5. Расскажите, пожалуйста, о каком-нибудь выдающемся гимнасте и гимнастке.

6. Физическая, техническая и психологическая подготовка гимнаста при выполнении элементов на снарядах.

7. Подготовительная часть занятия. (Задачи и средства, чередование упражнений в подготовительной части занятия, общие требования к проведению подготовительной части занятия, последовательность команд). Показ подготовительной части занятия.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на перекладине, у женщин на бревне.

2. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на параллельных, и у женщин на разновысоких брусьях.

3. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин и у женщин в опорном прыжке.

4. Показать основные приемы обучения гимнастическим упражнениям. Какая последовательность и характер действий при обучении гимнастическим упражнениям.

5. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных акробатических элементов у мужчин, и у женщин в вольных упражнениях.

6. Овладение необходимым запасом знаний, умений, и навыков при обучении различных элементов у мужчин на коне и кольцах.

7. Уметь провести на группе подготовительную и заключительную части занятия.

#### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Приобретение и совершенствование необходимых навыков при выполнении упражнений на снарядах.

2. Совершенствование навыков в подвижных играх с предметами, различными эстафетами.

3. Составление плана-конспекта по гимнастике с построением и перестроением, беговыми и прыжковыми упражнениями в подготовительной части.

4. Составление плана-конспекта по гимнастике с общеразвивающими упражнениями с предметами.

5. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими акробатическими элементами в основной части занятия.

6. Составление плана-конспекта по гимнастике с обучающими элементами на снарядах в основной части занятия.

7. Обучение, закрепление и совершенствование прыжка ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. Строй – это:

- а) становленное размещение занимающихся для совместных действий
- б) равномерное размещение занимающихся на площадке
- в) передвижение колонны в определенном направлении

2. Фланг – это:

- а) правая и левая оконечности строя
- б) сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом
- в) расстояние по фронту между занимающимися

3. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы

- а) отжимание на брусьях
- б) сгибание туловища в тренажере
- в) сведение рук в тренажере

4. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы

- а) тяга штанги лежа»PULL-OVER»
- б) жим гантелей стоя
- в) жим штанги узким хватом

5. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины

- а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом
- б) подтягивание на перекладине хватом снизу
- в) разгибания туловища в тренажере

6. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины

- а) шраги со штангой б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом
- в) шраги с гантелями

7. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины

- а) поднятие туловища лежа на бедрах
- б) тяга Т-образного грифа
- в) вертикальная тяга к подбородку

8. Упражнения на развитие бицепса бедра

- а) жим ногами
- б) приседания на ГАК- тренажере
- в) сгибание ног лежа

9. Упражнения на развитие квадрицепса бедра

- а) приседания со штангой на плечах
- б) приседания с гантелями
- в) сгибание одной ноги стоя

10. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра

- а) приведение одной ноги стоя
- б) разгибание ног сидя
- в) сведение ног сидя

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Упражнения на развитие трицепса голени
  - а) разгибание голени сидя
  - б) подъем на носки стоя
  - в) жим стопами в тренажере
2. Упражнения на развитие ягодичной мышцы
  - а) выпады со штангой на плечах
  - б) выпады с гантелями
  - в) разведение ног в тренажере
3. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы
  - а) жим штанги из-за головы
  - б) жим штанги с груди сидя
  - в) подъем гантелей в стороны
4. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы
  - а) жим гантелей сидя
  - б) подъем гантелей вперед попеременно
  - в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
5. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы
  - а) разведение рук с гантелями в наклоне
  - б) жим штанги сидя из-за головы
  - в) разгибание руки с гантелью из-за головы
6. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы
  - а) поллувер в тренажере
  - б) отжимание от пола
  - в) жим штанги на наклонной скамье
7. Упражнения на развитие большой грудной мышцы
  - а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье
  - б) разведение гантелей лежа
  - в) жим штанги, лежа с уклоном
8. Упражнения на развитие нижнего пресса
  - а) подъем прямых ног в упоре
  - б) подъем ног на наклонной скамье
  - в) боковые наклоны стоя с гантелью
9. Упражнения на развитие верхнего пресса
  - а) сворачивания туловища с верхним блоком
  - б) развороты туловища с грифом
  - в) подъемы туловища на наклонной скамье
10. Упражнения на развитие бицепса плеча
  - а) попеременные сгибания рук с гантелями
  - б) сгибания рук с грифом штанги

в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Подать команды на выполнение следующих строевых упражнений:
  - Построение в одну шеренгу.
  - Равнение на оба фланга и середину.
  - Повороты на месте.
2. Провести на группе комплекс общеразвивающих упражнений.
3. Составить план-конспект занятия.
4. Составить тренировочную программу по атлетической гимнастике для старшеклассников.

**5 семестр**

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. В чем заключается специальная физическая подготовка (СФП) в ориентировании?
2. Какие тренировочные нагрузки в спортивном ориентировании можно рекомендовать начинающим?
3. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности в большей степени оказывают закалывающий эффект для занимающихся?
4. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности имеют прикладное значение?
5. Перечислите средства беговой подготовки спортсмена-ориентировщика.
6. Перечислите средства интеллектуальной подготовки спортсмена-ориентировщика.
7. От чего зависит выбор оптимального пути движения?
8. Что называется способом ориентирования? Перечислите их.
9. Перечислите и охарактеризуйте технические приемы в ориентировании.
10. Какими способами осуществляется контроль и измерение расстояний?

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Предложите упражнения в помещении, характерные для ориентирования, развивающие зрительную память.
2. Предложите упражнения в помещении, характерные для ориентирования, развивающие внимание.
3. Перечислите оптимальные способы ориентирования для начинающих.
4. Составьте схему помещения, соблюдая пропорции размеров объектов.
5. Составьте схему местности в радиусе 100 м, соблюдая пропорции размеров объектов.

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Подготовьте дистанцию по «выбору».
2. Подготовьте дистанцию вдоль линейных объектов.
3. Продемонстрируйте как подсчитать ЧСС в покое.
4. Продемонстрируйте как посчитать ЧСС во время бега.
5. Подготовьте тренировочную дистанцию в заданном направлении для начинающих.

## **7 семестр**

### **Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.1)**

1. Классическая аэробика является одним из направлений:  
А) фитнес аэробики  
Б) оздоровительной аэробики  
В) спортивной аэробики
2. Классическая аэробика носит:  
А) оздоровительную направленность  
Б) спортивную направленность  
В) танцевальную направленность
3. Какое из направлений оздоровительной аэробики относят к танцевальным:  
А) фитбол  
Б) аква-аэробики  
В) латино
4. В какой части занятий по оздоровительной аэробике используются элементы стретчинга:  
А) в основной части  
Б) в заключительной части  
В) не используются
5. Какие элементы запрещены в оздоровительной аэробике:  
А) повороты  
Б) кувырки  
В) элементы на равновесие
6. Керл бек это:  
А) приставные шаги в право и в лево  
Б) прыжок  
В) переход с ноги на ногу, через полу присед в сторону, с захлестом голени
7. Страдл это:  
А) подъем колена в верх  
Б) шаги ноги врозь, ноги вместе  
В) поворот на месте
8. Рука поднятая вверх означает:  
А) начать с начала  
Б) внимание

В) посмотрите на меня

9. Круг рукой над головой означает:

А) продолжаем в другую сторону

Б) закончить

В) поворот на  $360^\circ$

10. Руки скрещенные над головой означают:

А) скрестить ноги

Б) присесть

В) закончить

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.2)**

1. Какая обувь разрешена для занятий оздоровительной аэробикой:

А) кеды

Б) чешки

В) кроссовки

2. Какое движение запрещено в подготовительной части занятий:

А) полуприседы

Б) круговые движения руками

В) наклоны головы назад

3. Какой наклон не запрещается в подготовительной части:

А) наклон туловища вперед с прямыми ногами

Б) наклон в сторону

В) полу наклон туловища в сторону и вперед с опорой рук о бедра, колени

4. Разрешены ли наклоны туловища назад из любых положений:

А) да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

5. Мах вперед можно выполнять:

А) на  $45^\circ$

Б) на  $90^\circ$

В) на  $180^\circ$

6. Махи назад разрешены из:

А) положения стоя

Б) лежа на животе

В) в упоре на коленях и предплечьях

7. В приседе, угол сгибания коленей не должен быть:

А) больше  $90^\circ$

Б) меньше  $90^\circ$

В) не имеет значения

8. Движения низкой интенсивности это:

А) движения при выполнении которых нет фазы отрыва стоп от пола

- Б) движения с отрывом стоп от пола
- В) упражнения на равновесие

9. Фит-бол это:

- А) гимнастический мяч
- Б) набивной мяч
- В) мяч для аэробики

10. При занятиях фит-болом размахи мяча:

- А) не имеет значения
- Б) зависит от роста и возраста
- В) от веса занимающихся

**Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции УК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции УК-7.3)**

1. Какое движение нельзя выполнять с фит-болом:

- А) прыжок
- Б) опен степ
- В) передачу мяча за спиной

2. Являются ли занятия с фит-болом одним из направлений:

- А) фитнес аэробики
- Б) оздоровительной аэробики
- В) гимнастики

3. Линейный метод разучивания это:

- А) постепенное разучивание каждого нового движения
- Б) постепенное разучивание каждого нового движения и их соединения
- В) разучить 2-3 движения, затем еще 2-3 движения и соединить их

4. Любое новое движение разучивается всегда:

- А) с правой ноги
- Б) с левой
- В) с любой

5. Вести занятия спиной к группе разрешается если:

- А) вы не можете обучать, используя зеркальный метод
- Б) так удобнее
- В) зал оборудован зеркалами

6. Блок метод это:

- А) разучивание комбинации в целом
- Б) разучивание комбинации расчлененно
- В) отдельно каждое движение

7. Музыкальный квадрат это:

- А) 64 счета
- Б) 16 счетов
- В) 32 счета

8. Музыкальное сопровождение используется с целью:



- А) повышения настроения
- Б) организации занятия и правильное выполнение комбинации в соответствии со стилем и ритмом музыки
- В) обучения отдельным движениям

9. Прикладная аэробика используется в:

- А) спорте
- Б) группах поддержки спортсменов
- В) на занятиях по гимнастике

10. Степ платформа имеет высоту:

- А) 20 см
- Б) 10 см
- В) регулируется в зависимости от роста и возраста занимающихся

#### **4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)**

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.