

Религиозная организация – духовная образовательная организация высшего образования "Белгородская Православная Духовная семинария (с миссионерской направленностью) православной религиозной организации Белгородской и Старооскольской епархии Русской Православной Церкви Московского Патриархата"

УТВЕРЖДАЮ:
Ректор
Куренков А.С., прот.
26.06.2024 г.



КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО – ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

ФОНД

ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА)

Компетенции УК-7

Сроки реализации рабочей программы: 1,2,3 курс, 1,2,3,4,5 семестр

Направление подготовки:

48.03.01 Теология (уровень – бакалавриат)

Профиль подготовки:

Православная теология

Квалификация выпускника:

Бакалавр

Форма обучения:

очная, заочная

Белгород

2024 г.

Фонд оценочных средств (ФОС) для контроля успеваемости разработан на основе рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные виды спорта)», входящей в состав ООП по направлению подготовки 48.03.01 Теология, уровень бакалавриат, профиль подготовки «Православная теология», и является приложением к данной рабочей программе.

Авторы: Беляева И.В., Хилько И.В.

ФОС согласован с УМО 12.05.2024 г. № протокола 8

ФОС рассмотрен на
заседании кафедры

07.06.2024 г. № протокола 9

ФОС утвержден решением
Ученого совета

26.06.2024 г. № протокола 3

1.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.1.Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Количество вопросов на компетенцию
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. УК-7.2 Соблюдает нормы здорового образа жизни.	20

1.2.Дисциплина и тематический план

Вид спорта: Настольный теннис, бокс, шахматы

№ п/п	Раздел	Реализуемая компетенция (индикатор)	Количество вопросов на компетенцию по разделу
1	Раздел 1. Настольный теннис	УК 7.1	3
		УК 7.2	4
2	Раздел 2. Бокс	УК 7.1	3
		УК 7.2	4
3	Раздел 3. Шахматы	УК 7.1	3
		УК 7.2	3
	<i>Итого на компетенцию УК-7.1 количество вопросов:</i>		9
	<i>Итого на компетенцию УК-7.2 количество вопросов:</i>		11
	<i>Промежуточное тестирование по 3 темам(по УК 7.1 – 9 вопросов, по УК 7.2 – 11 вопросов)</i>		20

2.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1.Задания для текущего контроля

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.1

1 семестр

Задание №1 к разделу 1.

1. Перечислите инвентарь в настольном теннисе

Ключ к ответу: стол, сетка, ракетка, мяч, форма

Правильный ответ: Стол и сетка, ракетки, мяч, спортивная форма

Примерное время на выполнение: 1 минута

Задание №2 к разделу 1.

2. Перечислите несколько упражнений для тренировки «чувства мяча»

Ключ к ответу: Поймать, куча, каракатица, мяч.

Правильный ответ: Останови мяч, поймай мяч, куча мала, мяч соседу, пустая ракетка, каракатица, рыцарский бой, горячая картошка, гонка мячей, нападающие и защитники

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание №3 к разделу 1.

3. Техника безопасности при игре в настольный теннис.

Ключ к ответу: Твердое покрытие, зона удара, предметы, неисправности, укрепление.

Правильный ответ:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при наличии посторонних предметов вблизи стола;
 - при неисправных ракетках
 - при игре на слабо укрепленном столе
3. У тренера-учителя должна быть аптечка с медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Заниматься нужно в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Примерное время на выполнение: 10 минут

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.2

2 семестр

Задание №4 к разделу 1.

4. Основные приёмы игры в настольный теннис.

Ключ к ответу: удар, накат, срезка, банан.

Правильный ответ: Поддача, плоский удар, накат, подставка/блок, подрезка, срезка, скидка, банан, скрутка, топ-спин, свеча, смеш.

Примерное время на выполнение: 4 минуты

Задание №5 к разделу 1.

5. Краткие правила судейства в настольном теннисе.

Ключ к ответу: Судья, помощник, поединок, решение, розыгрыш.

Правильный ответ: В каждом турнире назначается главный судья, его решения при возникновении спорных вопросов считаются окончательными. Он может при желании заменить судью или его помощника, а также дисквалифицировать игрока за то, что он продемонстрировал неспортивное поведение или опоздал на поединок.

Судья следит за непрерывным ходом игры, выносит решения, после розыгрыша оповещает всех о нынешнем счёте.

Примерное время на выполнение: 7 минут

Задание №6 к разделу 1.

6. Как происходит разминка перед игрой в настольный теннис?

Ключ к ответу: форхенд накатом, разминка, бекхенд.

Правильный ответ: Начинать нужно с форхенда накатами. После небольшой серии накатов начинаются топспины справа. Игроки подставляют друг другу по очереди. Никто не усиляет мяч, не пытается забить очко. Все делается контрольно и точно. Далее начинают разминать бекхенд (накат слева).

Примерное время на выполнение: 7 минут

Задание №7 к разделу 1.

7. Какие упражнения на растяжку нужно делать перед игрой в настольный теннис?

Ключ к ответу: Циркуляция крови, коленный сустав, бедра, суставы.

Правильный ответ: Циркуляция крови в ногах, растяжение икроножной мышцы, растяжение четырехглавой мышцы и коленного сустава, растяжка внутренней части бедра, растяжка передней части тазобедренного сустава, сидя на корточках, растяжка поясницы, растяжка мышц вдоль позвоночника.

Примерное время на выполнение: 7 минут

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.1

3 семестр

Задание №1 к разделу 2.

1. Что такое бокс?

Ключ к ответу: Контактный, удары, перчатки.

Правильный ответ: Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

Примерное время на выполнение: 2 минуты

Задание №2 к разделу 2.

2. Когда зародился бокс?

Ключ к ответу: Египет, Шумеры, 688 год, Англия.

Правильный ответ: Упоминания о кулачных боях встречаются в Египте (изображения на фресках), а также на минойских и шумерских рельефах. По одним данным первые находки датированы 4000 лет до н.э., по другим 7000 лет до н.э. Считается, что спортивным видом единоборств бокс стал в 688 году до н.э., после того как был включен в программу античных Олимпийских игр. Родина современного бокса – Англия (начало XVII века).

Примерное время на выполнение: 7 минут

Задание №3 к разделу 2.

3. Общие правила безопасности при занятии боксом.

Ключ к ответу: Медицинское освидетельствование, зал, сооружения, освещение, проветривание.

Правильный ответ: К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено.

Примерное время на выполнение: 10 минут

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.2

4 семестр

Задание № 4 к разделу 2.

4. Из каких упражнений состоит круговая тренировка в боксе?

Ключ к ответу: Лавка, эспандер, пресс, штанга.

Правильный ответ: Прыжки через лавку, упражнение с резиновым эспандером, подъемы туловища на пресс, выбрасывание грифа или штанги стоя, запрыгивания на тумбу, упражнение с медицинболом, кувырки, толкание ядра, прыжки через козла.

Примерное время на выполнение: 7 минут

Задание № 5 к разделу 2.

5. Чем полезно упражнение «бой с тенью»?

Ключ к ответу: Техника действий, элемент, привычки, отработка.

Правильный ответ: Бой с тенью позволяет в комплексе отработать технические действия, повышает координацию бойца и помогает довести тот или иной бойцовский элемент до уровня рефлекса или привычки. Более того, из-за отсутствия соперника пропадает паника и напряжение, что позволяет отработать удар или прием с холодной головой и в расслабленном состоянии.

Примерное время на выполнение: 4 минуты

Задание № 6 к разделу 2.

6. Что такое стойка в боксе?

Ключ к ответу: Расположение тела, соперник, защита, атака.

Правильный ответ: Стойка – это наиболее удобное и правильное расположение тела, которое принимает боец перед своим соперником. Цель стойки: защита либо же начало атакующих действий.

Примерное время на выполнение: 2 минуты

Задание № 7 к разделу 2.

7. Какие основные виды стоек?

Ключ к ответу: Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

Правильный ответ: Левосторонняя: её используют праворукие боксёры; боец повернут к оппоненту левым боком, левая рука немного впереди. Правосторонняя: её используют леворукие спортсмены: повернут к оппоненту правым боком, правая рука немного впереди. Фронтальная: ноги на ширине плеч, вес распределён на 2 ноги одинаково. Применяется как тренировочная либо учебная. Во время поединка чаще всего её используют на ближних дистанциях, т.к. с неё удобно атаковать.

Примерное время на выполнение: 7 минут

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.1

5 семестр

Задание № 1 к разделу 3.

1. Верно ли, что на Руси шахматы были включены в перечень запрещённых игр?

Ключ к ответу: IX-X века, азартные игры.

Примерный ответ: Да. На Руси шахматы появились в IX-X вв. Несмотря на противодействие церкви, приравнявшей шахматы к азартным играм в кости и считавшей их «бесовским наваждением», они всё же пользовались огромной популярностью.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание №2 к разделу 3.

2. Какую ситуацию, в шахматах называют «Пат»?

Ключ к ответу: ход, удар, король.

Примерный ответ: Положение в шахматной игре, когда один из игроков не может сделать хода, не подставив под удар своего короля.

Примерное время на выполнение: 30 секунд

Задание №3 к разделу 3.

3. Что такое «шахматная задача» и как называется ее составитель.

Ключ к ответу: Композитор позиции, задания, число ходов.

Примерный ответ: Это составленная шахматным композитором позиция, в которой одной из сторон предлагается выполнить задание (обычно объявить мат сопернику) в указанное число ходов. Композитор, составляющий шахматные задачи, называется проблемистом.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.2

Задание №4 к разделу 3.

4. Что такое «вилка» в шахматах?

Ключ к ответу: Положение, партия, игорки.

Примерный ответ: положение в шахматной партии, когда две или более фигуры одного игрока находятся под боем одной фигуры другого игрока.

Примерное время на выполнение: 2 минуты

Задание №5 к разделу 3.

5. Назовите самые быстрые шахматные партии заканчивающиеся «матом»? (не менее шести названий)

Ключ к ответу: Мат, атака, защита, спёртый, Бёрд.

Примерный ответ:

1. Спёртый мат в Итальянской партии
2. Атака Гроба (Шаблон Дурацкого мата)
3. Детский мат
4. Голландская защита (Шаблон Дурацкого мата)
5. Дебют Бёрда (Шаблон Дурацкого мата)
6. Спёртый мат в защите Каро-Канн
7. Дурацкий мат
8. Защита Оуэна (Шаблон Дурацкого мата)
9. Мат в гамбите Энглуна
10. Спёртый мат в Будапештском гамбите
11. Мат в расстановке Бегемот

Примерное время на выполнение: 9 минут

Задание №6 к разделу 3.

6. Что такое Шахматная нотация?

Ключ к ответу: система, партия, положение фигур, доска, алгебраическая нотация.

Примерный ответ: система условных обозначений, применяемых для записи шахматной партии или положения фигур на шахматной доске. В большинстве стран принята алгебраическая нотация.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

2.1.Задания для промежуточной аттестации **КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.1, УК 7.2**

Задание №1 к разделу 1.

1. Перечислите инвентарь в настольном теннисе

Ключ к ответу: стол, сетка, ракетка, мяч, форма

Правильный ответ: Стол и сетка, ракетки, мяч, спортивная форма

Примерное время на выполнение: 1 минута

Задание №2 к разделу 1.

2. Перечислите несколько упражнений для тренировки «чувства мяча»

Ключ к ответу: Поймать, куча, каракатица, мяч.

Правильный ответ: Останови мяч, поймай мяч, куча мала, мяч соседу, пустая ракетка, каракатица, рыцарский бой, горячая картошка, гонка мячей, нападающие и защитники

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание №3 к разделу 1.

3. Техника безопасности при игре в настольный теннис.

Ключ к ответу: Твердое покрытие, зона удара, предметы, неисправности, укрепление.

Правильный ответ:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов вблизи стола;
- при неисправных ракетках
- при игре на слабо укрепленном столе

3. У тренера-учителя должна быть аптечка с медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Заниматься нужно в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Примерное время на выполнение: 10 минут

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.2

Задание №4 к разделу 1.

4. Основные приёмы игры в настольный теннис.

Ключ к ответу: удар, накат, срезка, банан.

Правильный ответ: Поддача, плоский удар, накат, подставка/блок, подрезка, срезка, скидка, банан, скрутка, топ-спин, свеча, смеш.

Примерное время на выполнение: 4 минуты

Задание №5 к разделу 1.

5. Краткие правила судейства в настольном теннисе.

Ключ к ответу: Судья, помощник, поединок, решение, розыгрыш.

Правильный ответ: В каждом турнире назначается главный судья, решения которого при возникновении спорных вопросов считаются окончательными. Он может при желании заменить судью или его помощника, а также дисквалифицировать игрока за то, что он продемонстрировал неспортивное поведение или опоздал на поединок.

Судья следит за непрерывным ходом игры, а также выносит решения, после розыгрыша оповещает всех о нынешнем счёте.

Примерное время на выполнение: 7 минут

Задание №6 к разделу 1.

6. Как происходит разминка перед игрой в настольный теннис?

Ключ к ответу: форхенд накатом, разминка, бекхенд.

Правильный ответ: Начинать нужно с форхенда накатами. После небольшой серии накатов начинаются топспины справа. Игроки подставляют друг другу по очереди. Никто не усиляет мяч, не пытается забить очко. Все делается контрольно и точно. Далее начинают разминать бекхенд (накат слева).

Примерное время на выполнение: 7 минут

Задание №7 к разделу 1.

7. Какие упражнения на растяжку нужно делать перед игрой в настольный теннис?

Ключ к ответу: Циркуляция крови, коленный сустав, бедра, суставы.

Правильный ответ: Циркуляция крови в ногах, растяжение икроножной мышцы, растяжение четырехглавой мышцы и коленного сустава, растяжка внутренней части бедра, растяжка передней части тазобедренного сустава, сидя на корточках, растяжка поясницы, растяжка мышц вдоль позвоночника.

Примерное время на выполнение: 7 минут

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.1

Задание №1 к разделу 2.

1. Что такое бокс?

Ключ к ответу: Контактный, удары, перчатки.

Правильный ответ: Бокс – это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

Примерное время на выполнение: 2 минуты

Задание №2 к разделу 2.

2. Когда зародился бокс?

Ключ к ответу: Египет, Шумеры, 688 год, Англия.

Правильный ответ: Упоминания о кулачных боях встречаются в Египте (изображения на фресках), а также на минойских и шумерских рельефах. По одним данным первые находки датированы 4000 лет до н.э., по другим 7000 лет до н.э. Считается, что спортивным видом единоборств бокс стал в 688 году до н.э., после того как был включен в программу античных Олимпийских игр. Родина современного бокса – Англия (начало XVII века).

Примерное время на выполнение: 7 минут

Задание №3 к разделу 2.

3. Общие правила безопасности при занятии боксом.

Ключ к ответу: Медицинское освидетельствование, зал, сооружения, освещение, проветривание.

Правильный ответ: К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено.

Примерное время на выполнение: 10 минут

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.2

Задание № 4 к разделу 2.

4. Из каких упражнений состоит круговая тренировка в боксе?

Ключ к ответу: Лавка, эспандер, пресс, штанга.

Правильный ответ: Прыжки через лавку, упражнение с резиновым эспандером, подъемы туловища на пресс, выбрасывание грифа или штанги стоя, запрыгивания на тумбу, упражнение с медицинболом, кувырки, толкание ядра, прыжки через козла.

Примерное время на выполнение: 7 минут

Задание № 5 к разделу 2.

5. Чем полезно упражнение «бой с тенью»?

Ключ к ответу: Техника действий, элемент, привычки, отработка.

Правильный ответ: Бой с тенью позволяет в комплексе отработать технические действия, повышает координацию бойца и помогает довести тот или иной бойцовский элемент до уровня рефлекса или привычки. Более того, из-за отсутствия соперника пропадает паника и напряжение, что позволяет отработать удар или прием с холодной головой и в расслабленном состоянии.

Примерное время на выполнение: 4 минуты

Задание № 6 к разделу 2.

6. Что такое стойка в боксе?.

Ключ к ответу: Расположение тела, соперник, защита, атака.

Правильный ответ: Стойка – это наиболее удобное и правильное расположение тела, которое принимает боец перед своим соперником. Цель стойки: защита либо же начало атакующих действий.

Примерное время на выполнение: 2 минуты

Задание № 7 к разделу 2.

7. Какие основные виды стоек?

Ключ к ответу: Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

Правильный ответ: Левосторонняя: её используют праворукие боксёры; боец повернут к оппоненту левым боком, левая рука немного впереди. Правосторонняя: её используют леворукие спортсмены: повернут к оппоненту правым боком, правая рука немного впереди. Фронтальная: ноги на ширине плеч, вес распределён на 2 ноги одинаково. Применяется как тренировочная либо учебная. Во время поединка чаще всего её используют на ближних дистанциях, т.к. с неё удобно атаковать.

Примерное время на выполнение: 7 минут

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.1

Задание № 1 к разделу 3.

1. Верно ли, что на Руси шахматы были включены в перечень запрещённых игр?

Ключ к ответу: IX-X века, азартные игры.

Примерный ответ: Да. На Руси шахматы появились в IX-X вв. Несмотря на противодействие Церкви, приравнявшей шахматы к азартным играм в кости и считавшей их «бесовским наваждением», они всё же пользовались огромной популярностью.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание №2 к разделу 3.

2. Какую ситуацию, в шахматах называют «Пат»?

Ключ к ответу: ход, удар, король.

Примерный ответ: Положение в шахматной игре, когда один из игроков не может сделать хода, не подставив под удар своего короля.

Примерное время на выполнение: 30 секунд

Задание №3 к разделу 3.

3. Что такое «шахматная задача» и как называется ее составитель.

Ключ к ответу: Композитор позиции, задания, число ходов.

Примерный ответ: Это составленная шахматным композитором позиция, в которой одной из сторон предлагается выполнить задание (обычно объявить мат сопернику) в указанное число ходов. Композитор, составляющий шахматные задачи, называется проблемистом.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.2

Задание №4 к разделу 3.

4. Что такое «вилка» в шахматах?

Ключ к ответу: Положение, партия, игорки.

Примерный ответ: положение в шахматной партии, когда две или более фигуры одного игрока находятся под боем одной фигуры другого игрока.

Примерное время на выполнение: 2 минуты

Задание №5 к разделу 3.

5. Назовите самые быстрые шахматные партии заканчивающиеся «матом»? (не менее шести названий)

Ключ к ответу: Мат, атака, защита, спёртый, Бёрд.

Примерный ответ:

1. Спёртый мат в Итальянской партии
2. Атака Гроба (Шаблон Дурацкого мата)
3. Детский мат
4. Голландская защита (Шаблон Дурацкого мата)
5. Дебют Бёрда (Шаблон Дурацкого мата)
6. Спёртый мат в защите Каро-Канн
7. Дурацкий мат
8. Защита Оуэна (Шаблон Дурацкого мата)
9. Мат в гамбите Энглуна
10. Спёртый мат в Будапештском гамбите
11. Мат в расстановке Бегемот

Примерное время на выполнение: 9 минут

Задание №6 к разделу 3.

6. Что такое Шахматная нотация?

Ключ к ответу: система, партия, положение фигур, доска, алгебраическая нотация.

Примерный ответ: система условных обозначений, применяемых для записи шахматной партии или положения фигур на шахматной доске. В большинстве стран принята алгебраическая нотация.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Критерии оценки в текущей аттестации:

Для вопросов открытого типа, например, ситуационные задачи, практико-ориентированные задания, задания на определение понятий:

Критерий	Балл
Соответствие ответа поставленному вопросу	3 балла
Логика и грамотность изложения	1 балл
Использование профессиональных понятий и терминов	1 балл
Максимальный балл	5

3.2. Критерии оценки в промежуточной аттестации:

Для вопросов открытого типа, например, ситуационные задачи, практико-ориентированные задания, задания на определение понятий:

Критерий	Балл
Соответствие ответа поставленному вопросу	Зачет
Логика и грамотность изложения	Зачет
Использование профессиональных понятий и терминов	Зачет
Максимальный балл	Зачет