

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.
27.06.2025 г.



КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО – ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН

ФОНД

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Компетенции ОПК-2, УК-7

Сроки реализации рабочей программы: 3 курс 6 семестр

Направление подготовки:
48.03.01 Теология (уровень – бакалавриат)

Профиль подготовки:
Православная теология

Квалификация выпускника:
Бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

Белгород

2025 г.

Фонд оценочных средств (ФОС) для контроля успеваемости разработан на основе рабочей программы дисциплины «Физическая культура и спорт», 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 28.05.2025 г. № протокола 10

ФОС рассмотрен на
заседании кафедры

26.06.2025г. № протокола 10

ФОС утвержден решением
Ученого совета

27.06.2025 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
ОПК-2 Способен применять базовые знания вероучительных дисциплин (модулей) при решении теологических задач.	ОПК 2.5 Умеет соотносить изучаемые идеи и концепции с православным вероучением.	5
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1; УК-7.2 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. Теоретический раздел	ОПК 2.5	5
2	Раздел 2. Практический раздел	УК 7.1	10
		УК 7.2	10
	<i>Итого на компетенцию ОПК 2 количество вопросов:</i>		5
	<i>Итого на компетенцию УК 7 количество вопросов:</i>		20
	<i>Промежуточное тестирование по 2 темам (по ОПК 2. – 5 вопросов, по УК – 7 – 20 вопросов)</i>		25

2.ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1.Задания для текущего контроля

КОМПЕТЕНЦИЯ ОПК 2.5

Задание №1 к разделу 1.

Что понимается под физическим воспитанием как частью физической культуры?

Ключ к ответу: Процесс, достижения, совершенствование, укрепление здоровья.

Правильный ответ: Это организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание №2 к разделу 1.

Как называются виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения?

Ключ к ответу: Действия, задачи физического воспитания, физические качества.

Правильный ответ: Это такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям; виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Примерное время на выполнение: 2 минуты

Задание №3 к разделу 1.

Перечислите четыре этапа обучения технике физических упражнений.

Ключ к ответу: Физические упражнения, этапы, умения, навыки.

Правильный ответ: Четыре этапа обучения технике физических упражнений это ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Так же можно выделить: Этап первоначального представления. Этап разучивания и освоения техники. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание №4 к разделу 1.

4. Объясните, в чём заключается различие между подготовкой и подготовленностью.

Ключ к ответу: Процесс, навыки, уровень, способности, формирование.

Правильный ответ: Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических, способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека.

Физическая подготовленность – уровень достигнутого развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание №5 к разделу 1.

5. Что понимается под техникой выполнения физических упражнений?

Ключ к ответу: Техника, совокупность правил, двигательные задачи, эталонная техника.

Правильный ответ: Техника выполнения упражнения - это совокупность правил, руководствуясь которыми спортсмен выполняет двигательную задачу наиболее эффективно, рационально. Существует эталонная техника - она описана в литературе, объясняет весь алгоритм выполнения упражнения.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7.1

Задание № 1 к разделу 2.

1. Объясните, что понимается под выражением «здоровый образ жизни» .

Ключ к ответу: режим труда, привычки, двигательный режим.

Правильный ответ: Здоровый образ жизни включает в себя: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 2 к разделу 2.

2. Раскройте суть понятия «физическая культура».

Ключ к ответу: культура общества, ценности, способности человека.

Правильный ответ: Это часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 3 к разделу 2.

3. Назовите не менее трех задач адаптивной физической культуры

Ключ к ответу: Физическая форма, здоровье, координация, самооценка.

Правильный ответ: Развитие физических способностей и поддержание физической формы людей с ограниченными возможностями здоровья; улучшение здоровья и профилактика заболеваний; развитие координации движений, гибкости, силы и выносливости;

улучшение психологического состояния, качества жизни; повышение самооценки и уровня социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья.

Примерное время на выполнение: 10 минут

Задание № 4 к разделу 2.

4. Что такое профессионально-прикладная физическая культура

Ключ к ответу: Средства, подготовка, профессиональная деятельность.

Правильный ответ: Это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 5 к разделу 2.

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

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

Правильный 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: 3 минуты

Задание № 6 к разделу 2.

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

Ключ к ответу: ход, удар, король.

Правильный 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 № 7 к разделу 2.

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

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

Правильный 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

Задание № 8 к разделу 2.

8. Что такое «вилка» в шахматах.

Ключ к ответу: Положение, партия, игорки.

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

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 9 к разделу 2.

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

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

Правильный 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 Энглунда
10. Спёртый мат в Будапештском гамбите
11. Мат в расстановке Бегемот

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 10 к разделу 2.

10. Что такое Шахматная нотация?

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

Правильный 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

КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7.2

Задание № 11 к разделу 2.

1. Назовите факторы утомления.

Ключ к ответу: Работоспособность, световой день, питание, организм, неподвижность, активность.

Пример ответа. Характерным проявлением утомления является снижение работоспособности. Факторы, влияющие на работоспособность: продолжительность светового дня, эмоции, питание, нарушение двигательного режима в организме, плохой сон ночью. Скорость наступления утомления зависит от состояния нервной системы, частоты ритма и величины нагрузки. Неинтересная деятельность быстрее вызывает наступление утомления, при длительной неподвижности и при ограничении двигательной активности.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 12 к разделу 2.

2. Назовите структуру и принципы адаптивной физической культуры

Ключ к ответу: Комплекс мер, физические возможности, полноценная жизнь.

Правильные ответы: Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, нацеленных на реабилитацию и адаптацию. Формирует: понимание собственных физических возможностей; способность преодолевать физические и психологические барьеры, препятствующие ведению полноценной жизни; выработку у студентов-инвалидов стремления вести здоровый образ жизни; желание улучшать свои навыки и физические возможности; способность адаптироваться в обществе

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 13 к разделу 2.

3. Какие бывают виды тренажёров?

Ключ к ответу: Велотренажер, силовой тренажер, платформа.

Правильные ответы: Кардиотренжёры: велотренажер, беговая дорожка, эллиптические, степпер, климбер, гребной. Силовые тренажёры: тяга верхнего и нижнего блока, «бабочка», Смита, кроссовер, для сгибания и разгибания ног, платформа, для работы со свободным весом.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 14 к разделу 2.

4. Опишите технику прыжка в длину с места

Ключ к ответу: Скоростно- силовые качества, пражок, амплитуда.

Правильные ответы: Прыжки в длину являются сложным упражнением, развивающие скоростно-силовые качества. Технику прыжка с места делить на подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Отталкиваться двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), делать мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 15 к разделу 2.

5. Опишите технику прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».

Ключ к ответу: Разбег, отталкивание, переход

Правильные ответы: Прыжок состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку (полёт), приземления. Выполнять разбег по дуге, отталкиваться дальше от планки ногой, в положении боком к планке. Одновременно делать мах двумя руками, что способствует высокому вылету, правильной координации движения в прыжке. Маховую ногу, после преодоления планки, активным движением опускать вниз. Толчковой ногой повторить ее траекторию с разницей во времени в полшага. В наивысшей точке полета резко повернуть плечи и голову к планке, тем самым отдалиться от нее. Первой приземлять маховую ногу.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 16 к разделу 2.

6. Назовите упражнения на развитие силы (с собственным телом, с отягощениями, в парах, на тренажёрах)

Ключ к ответу: Максимальное усилие, ударный, статодинамический, упражнения.

Правильные ответы: Для развития силы использовать упражнения по методам максимальных усилий, неопредельных усилий, динамических усилий, ударный, статодинамический, круговой тренировки, игровой. Средствами развития силы являются упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением собственного веса тела.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 17 к разделу 2

7. Назовите технику выполнения динамических упражнений

Ключ к ответу: Режим работы, чередование, упражнения.

Правильные ответы: Динамические упражнения выполнять в преодолевающем и уступающем режиме работы. В одном движении чередовать напряжение и расслабление мышц (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на брусьях, подтягивание на перекладине, поднятие тяжестей). Эти упражнения очень хорошо развивают силу мышц.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 18 к разделу 2

8. Как выполнять статические упражнения и на что они влияют?

Ключ к ответу: Мышечные сокращения, выносливость, статистические усилия.

Правильные ответы: Выполнять статические упражнения без мышечных сокращений. Мышца, оставаясь напряжённой при той же длине, оказывает непрерывное давление на кровеносные сосуды. Организм, не тренированный к статическим усилиям, снижает его работоспособность. Статические усилия часто встречаются в различных видах спорта, где им отводится большое значение в поддержании различных поз тела (гимнастика, акробатика, борьба и др.). Эти упражнения очень хорошо развивают выносливость.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 19 к разделу 2

9. Что вы можете сказать о дыхательных упражнениях для улучшения выносливости.

Ключ к ответу: Неотъемлемая часть, кислород, мышцы, ткани организма.

Правильные ответы: Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта, так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Развитие выносливости связано с совершенствованием координации двигательных и вегетативных функций и обусловлено, развитием органов кровообращения и дыхания, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам и другим тканям организма (большая кислородная емкость крови). Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 20 к разделу 2

10. Страховка при работе с тренажёрами и меры безопасности.

Ключ к ответу: Тренер, консультация, форма, чистота, разминка, контроль.

Правильные ответы: Проконсультируйтесь с тренером. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви. Запрещается заниматься с голым торсом. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Соблюдайте личную гигиену. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Начинайте с разминки. Проверяйте исправность и надежность установки и крепления используемых в тренировках тренажеров. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. С тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего.

Примерное время на выполнение: 5 минут

2.2.Задания для промежуточной аттестации

КОМПЕТЕНЦИЯ ОПК 2.5

Задание №1 к разделу 1.

Что понимается под физическим воспитанием как частью физической культуры?

Ключ к ответу: Процесс, достижения, совершенствование, укрепление здоровья.

Правильный ответ: Это организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание №2 к разделу 1.

Как называются виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения?

Ключ к ответу: Действия, задачи физического воспитания, физические качества.

Правильный ответ: Это такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям; виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Примерное время на выполнение: 2 минуты

Задание №3 к разделу 1.

Перечислите четыре этапа обучения технике физических упражнений.

Ключ к ответу: Физические упражнения, этапы, умения, навыки.

Правильный ответ: Четыре этапа обучения технике физических упражнений это ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование. Так же можно выделить: Этап первоначального представления. Этап разучивания и освоения техники. Умения и навыки. Предпосылки перехода умения в навык.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание №4 к разделу 1.

4. Объясните, в чём заключается различие между подготовкой и подготовленностью.

Ключ к ответу: Процесс, навыки, уровень, способности, формирование.

Правильный ответ: Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических, способностей, двигательных умений и навыков, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности человека. Физическая подготовленность – уровень достигнутого развития двигательных способностей, формирования двигательных навыков.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание №5 к разделу 1.

5. Что понимается под техникой выполнения физических упражнений?

Ключ к ответу: Техника, совокупность правил, двигательные задачи, эталонная техника.

Правильный ответ: Техника выполнения упражнения - это совокупность правил, руководствуясь которыми спортсмен выполняет двигательную задачу наиболее эффективно, рационально. Существует эталонная техника - она описана в литературе, объясняет весь алгоритм выполнения упражнения.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7.1

Задание № 1 к разделу 2.

1. Объясните, что понимается под выражением «здоровый образ жизни» .

Ключ к ответу: режим труда, привычки, двигательный режим.

Правильный ответ: Здоровый образ жизни включает в себя: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 2 к разделу 2.

2. Раскройте суть понятия «физическая культура».

Ключ к ответу: культура общества, ценности, способности человека.

Правильный ответ: Это часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 3 к разделу 2.

3. Назовите не менее трех задач адаптивной физической культуры

Ключ к ответу: Физическая форма, здоровье, координация, самооценка.

Правильный ответ: Развитие физических способностей и поддержание физической формы людей с ограниченными возможностями здоровья; улучшение здоровья и профилактика заболеваний; развитие координации движений, гибкости, силы и выносливости; улучшение психологического состояния, качества жизни; повышение самооценки и уровня социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья.

Примерное время на выполнение: 10 минут

Задание № 4 к разделу 2.

4. Что такое профессионально-прикладная физическая культура

Ключ к ответу: Средства, подготовка, профессиональная деятельность.

Правильный ответ: Это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности.

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 5 к разделу 2.

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

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

Правильный 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: 3 минуты

Задание № 6 к разделу 2.

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

Ключ к ответу: ход, удар, король.

Правильный 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 № 7 к разделу 2.

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

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

Правильный 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

Задание № 8 к разделу 2.

8. Что такое «вилка» в шахматах.

Ключ к ответу: Положение, партия, игорки.

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

Примерное время на выполнение: 3 минуты

Задание № 9 к разделу 2.

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

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

Правильный 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: 3 минуты

Задание № 10 к разделу 2.

10. Что такое Шахматная нотация?

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

Правильный 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

КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7.2

Задание № 11 к разделу 2.

1. Назовите факторы утомления.

Ключ к ответу: Работоспособность, световой день, питание, организм, неподвижность, активность.

Пример ответа. Характерным проявлением утомления является снижение работоспособности. Факторы, влияющие на работоспособность: продолжительность светового дня, эмоции, питание, нарушение двигательного режима в организме, плохой сон ночью. Скорость наступления утомления зависит от состояния нервной системы, частоты ритма и величины нагрузки. Неинтересная деятельность быстрее вызывает наступление утомления, при длительной неподвижности и при ограничении двигательной активности.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 12 к разделу 2.

2. Назовите структуру и принципы адаптивной физической культуры

Ключ к ответу: Комплекс мер, физические возможности, полноценная жизнь.

Правильные ответы: Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, нацеленных на реабилитацию и адаптацию. Формирует: понимание собственных физических возможностей; способность преодолевать физические и психологические барьеры, препятствующие ведению полноценной жизни; выработку у студентов-инвалидов стремления вести здоровый образ жизни; желание улучшать свои навыки и физические возможности; способность адаптироваться в обществе

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 13 к разделу 2.

3. Какие бывают виды тренажёров?

Ключ к ответу: Велотренажер, силовой тренажер, платформа.

Правильные ответы: Кардиотренажёры: велотренажер, беговая дорожка, эллиптические, степпер, климбер, гребной. Силовые тренажёры: тяга верхнего и нижнего блока, «бабочка», Смита, кроссовер, для сгибания и разгибания ног, платформа, для работы со свободным весом.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 14 к разделу 2.

4. Опишите технику прыжка в длину с места

Ключ к ответу: Скоростно- силовые качества, пражок, амплитуда.

Правильные ответы: Прыжки в длину являются сложным упражнением, развивающие скоростно-силовые качества. Технику прыжка с места делить на подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление. Отталкиваться двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), делать мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 15 к разделу 2.

5. Опишите технику прыжка в высоту с разбега способом «ножницы».

Ключ к ответу: Разбег, отталкивание, переход

Правильные ответы: Прыжок состоит из разбега, отталкивания, перехода через планку (полёт), приземления. Выполнять разбег по дуге, отталкиваться дальней от планки ногой, в положении боком к планке. Одновременно делать мах двумя руками, что способствует высокому вылету, правильной координации движения в прыжке. Маховую ногу, после преодоления планки, активным движением опускать вниз. Толчковой ногой повторить ее траекторию с разницей во времени в полшага. В наивысшей точке полета резко повернуть плечи и голову к планке, тем самым отдалиться от нее. Первой приземлять маховую ногу.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 16 к разделу 2.

6. Назовите упражнения на развитие силы (с собственным телом, с отягощениями, в парах, на тренажёрах)

Ключ к ответу: Максимальное усилие, ударный, статодинамический, упражнения.

Правильные ответы: Для развития силы использовать упражнения по методам максимальных усилий, неопредельных усилий, динамических усилий, ударный, статодинамический, круговой

тренировки, игровой. Средствами развития силы являются упражнения с внешним сопротивлением, с преодолением собственного веса тела.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 17 к разделу 2

7. Назовите технику выполнения динамических упражнений

Ключ к ответу: Режим работы, чередование, упражнения.

Правильные ответы: Динамические упражнения выполнять в преодолевающем и уступающем режиме работы. В одном движении чередовать напряжение и расслабление мышц (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на брусьях, подтягивание на перекладине, поднятие тяжестей). Эти упражнения очень хорошо развивают силу мышц.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 18 к разделу 2

8. Как выполнять статические упражнения и на что они влияют?

Ключ к ответу: Мышечные сокращения, выносливость, статистические усилия.

Правильные ответы: Выполнять статические упражнения без мышечных сокращений. Мышца, оставаясь напряжённой при той же длине, оказывает непрерывное давление на кровеносные сосуды. Организм, не тренированный к статическим усилиям, снижает его работоспособность. Статические усилия часто встречаются в различных видах спорта, где им отводится большое значение в поддержании различных поз тела (гимнастика, акробатика, борьба и др.). Эти упражнения очень хорошо развивают выносливость.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 19 к разделу 2

9. Что вы можете сказать о дыхательных упражнениях для улучшения выносливости.

Ключ к ответу: Неотъемлемая часть, кислород, мышцы, ткани организма.

Правильные ответы: Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта, так как каждое упражнение, каждое движение человека сопровождается вдохом и выдохом. Развитие выносливости связано с совершенствованием координации двигательных и вегетативных функций и обусловлено, развитием органов кровообращения и дыхания, обеспечивающих доставку кислорода к работающим мышцам и другим тканям организма (большая кислородная емкость крови). Физиологической основой общей выносливости являются аэробные возможности человека.

Примерное время на выполнение: 5 минут

Задание № 20 к разделу 2

10. Страховка при работе с тренажёрами и меры безопасности.

Ключ к ответу: Тренер, консультация, форма, чистота, разминка, контроль.

Правильные ответы: Проконсультируйтесь с тренером. Тренируйтесь только в спортивной форме и обуви. Запрещается заниматься с голым торсом. Не отвлекайтесь во время выполнения упражнений. Соблюдайте личную гигиену. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратитесь к инструктору. Соблюдайте чистоту и порядок в зале. Начинайте с разминки. Проверяйте исправность и надежность установки и крепления используемых в тренировках тренажеров. Контролируйте правильную технику выполнения упражнений. С тяжелыми весами обязательно пользуйтесь помощью страхующего.

Примерное время на выполнение: 5 минут

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:

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