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"



**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по компетенции

УК-7

**Сроки освоения дисциплин, способствующих формированию компетенции**: 1, 2, 3 курсы

**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 по компетенции УК-7 составлен на основе ФОС дисциплин *Физическая культура и спорт, Физическая культура и спорт (вид спорта 1),* разработанных в Белгородской Православной Духовной семинарии (с миссионерской направленностью).

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) по компетенции включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущей и промежуточной аттестаций по дисциплинам. Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующих рабочих программах дисциплин (модуля), а также сформированность индикаторов компетенции, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Авторы ФОС дисциплин: *И.В. Беляева, И.В.Хилько.*

Редактор-составитель ФОС-компендиума по компетенции *заведующая учебно-методического отделом к.филос.н.Т.А.Полетаева*

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Оценочные средства / материалы для проведения контроля успеваемости обучающихся по дисциплинам и для оценки сформированности компетенции.

2. Распределение количества вопросов при текущем контроле и на промежуточных аттестациях дисциплин по индикаторам компетенции

3. Вопросы по индикаторам компетенции по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ВИД СПОРТА 1)

4. Вопросы по индикаторам компетенции по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

5. Критерии оценки по текущей и промежуточной аттестациям

**1. Оценочные средства / материалы для проведения контроля успеваемости** **обучающихся по дисциплинам и для оценки сформированности компетенции.**

|  |  |
| --- | --- |
| 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. |

**2. Распределение количества вопросов при текущем контроле и на промежуточных аттестациях дисциплин по индикаторам компетенции**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название дисциплины** | **Сроки изучения для освоения компетенции** | **Вид и время проведения****промежуточной аттестации** | **Код достигаемого индикатора компетенции** | **Количество вопросов на индикатор** |
| Физическая культура и спорт (вид спорта 1) | 1 курс, 1-2 семестры2 курс, 3-4 семестры3 курс, 5 семестр | Зачет:окончание 5 семестра  | УК -7.1 | 9 |
| УК -7.2. | 11 |
| Физическая культура и спорт | 3 курс, 6 семестр | Зачет:окончание 6 семестра | УК -7.1 | 10 |
| УК -7.2. | 10 |
| Итого | 40 |

**3. Вопросы по индикаторам компетенции по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ВИД СПОРТА 1)**

**Текущая аттестация 1-2 семестров**

**УК 7.1**

**1 семестр**

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

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

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 укреплённом 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

**УК 7.2**

**2 семестр**

4. Основные приёмы игры в настольный теннис.

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

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

*Примерное время на выполнение*: 4 минуты

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

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

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 мыщц вдоль позвоночника.

*Примерное время на выполнение*: 7 минут

**Текущая аттестация 3-4 семестров**

**УК 7.1**

**3 семестр**

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

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

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

**УК 7.2**

**4 семестр**

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

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

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

7. Какие основные виды стоек?

*Ключ к ответу:* Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

*Правильный ответ*: Левосторонняя: её используют праворукие боксёры; боец повёрнут к оппоненту левым боком, левая рука немного впереди. Правосторонняя: её используют леворукие спортсмены: повёрнут 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

**Текущая аттестация 5 семестра**

**УК 7.1**

**5 семестр**

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-Х 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*

**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

**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

**УК 7.2**

**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

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

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

*Примеры правильных ответов*:

[1.](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava01)  Спёртый мат в Итальянской партии . [2. Атака Гроба (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava02) .[3. Детский мат](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava03) . [4. Голландская защита (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava04) . [5. Дебют Бёрда (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava05). [6. Спёртый мат в защите Каро-Канн](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava06). [7.](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava07)  Дурацкий мат. [8. Защита Оуэна (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava08). [9. Мат в гамбите Энглунда](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava09). [10. Спёртый мат в Будапештском гамбите](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava10). [11. Мат в расстановке Бегемот](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava11)

*Примерное время на выполнение: 9 минут*

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

**Промежуточная аттестация (по окончании 5 семестра)**

|  |
| --- |
| **КОМПЕТЕНЦИЯ УК 7.1****Настольный теннис**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 минута2. Перечислите несколько упражнений для тренеровки «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 минуты3. Какова техника безопасности при игре в настольный теннис?*Ключ к ответу:* Твердое покрытие, зона удара, предметы, неисправности, укрепление.*Правильный ответ*: а. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.б. 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 укреплённом столев. У тренера-учителя должна быть аптечка с медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.г. Заниматься нужно в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.д. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.*Примерное время на выполнение*: 10 минут**Бокс**4. 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.5. 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 минут6. 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**Шахматы**7. 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-Х 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***8.** 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**9.** 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****Настольный теннис**1. Основные приёмы игры в настольный теннис.*Ключ к ответу:* удар, накат, срезка, банан.*Правильный ответ*: Подача, плоский удар, накат, подставка/блок, подрезка, срезка, скидка, банан, скрутка, топ-спин, свеча, смеш.*Примерное время на выполнение*: 4 минуты2. 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 ща 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 минут3. 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 минут4. 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 мыщц вдоль позвоночника.*Примерное время на выполнение*: 7 минут**Бокс**5. 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 минут6. 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 минуты7. 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 минуты8. Какие основные виды стоек?*Ключ к ответу:* Левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.*Правильный ответ*: Левосторонняя: её используют праворукие боксёры; боец повёрнут к оппоненту левым боком, левая рука немного впереди. Правосторонняя: её используют леворукие спортсмены: повёрнут 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**Шахматы****9.** 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 минуты10. Назовите самые быстрые шахматные партии заканчивающиеся «матом»? (не менее шести названий)*Ключ к ответу:* Мат, атака, защита, спёртый, Бёрд.*Примеры правильных ответов*:  [1.](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava01)  Спёртый мат в Итальянской партии . [2. Атака Гроба (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava02) .[3. Детский мат](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava03) . [4. Голландская защита (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava04) . [5. Дебют Бёрда (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava05). [6. Спёртый мат в защите Каро-Канн](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava06). [7.](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava07)  Дурацкий мат. [8. Защита Оуэна (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava08). [9. Мат в гамбите Энглунда](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava09). [10. Спёртый мат в Будапештском гамбите](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava10). [11. Мат в расстановке Бегемот](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava11)*Примерное время на выполнение: 9 минут*11. 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 |

**4. Вопросы по индикаторам компетенции по дисциплине ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Текущая аттестация 6 семестра**

**УК-7.1**

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

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

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

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

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-Х 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

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

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

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

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

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

*Примеры правильных ответов*:

[1.](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava01)  Спёртый мат в Итальянской партии . [2. Атака Гроба (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava02) .[3. Детский мат](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava03) . [4. Голландская защита (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava04) . [5. Дебют Бёрда (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava05). [6. Спёртый мат в защите Каро-Канн](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava06). [7.](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava07)  Дурацкий мат. [8. Защита Оуэна (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava08). [9. Мат в гамбите Энглунда](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava09). [10. Спёртый мат в Будапештском гамбите](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava10). [11. Мат в расстановке Бегемот](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava11)

*Примерное время на выполнение*: 3 минуты

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

**УК-7.2**

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

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

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

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

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

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, непредельных 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

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

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

9. Что вы знаете 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

10. Какова страховка при работе с тренажёрами и каковы меры безопасности?

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

*Правильные ответы:* Нужно проконсультироваться с тренером. Тренироваться только в спортивной форме и обуви. Запрещается заниматься с голым торсом. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Соблюдать личную гигиену. В случае плохого самочувствия, обратиться к инструктору. Соблюдать чистоту и порядок в зале. Начинать с разминки. Проверять исправность и надежность установки и крепления используемых в тренировках тренажеров. Контролировать правильную технику выполнения упражнений. С тяжелыми весами пользоваться с помощью страхующего.

*Примерное время на выполнение*: 5 минут

**Промежуточная аттестация (по окончании 6 семестра)**

|  |
| --- |
| **КОМПЕТЕНЦИЯ УК-7.1**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 минуты2. 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 минуты3. 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 минут4. 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 минуты5. 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-Х 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 минуты6**.** 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 секунд7. 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 минуты8. 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 минуты9. Назовите самые быстрые шахматные партии заканчивающиеся «матом»? (не менее трех названий)*Ключ к ответу:* Мат, атака, защита, спёртый, Бёрд.*Примеры правильных ответов*:  [1.](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava01)  Спёртый мат в Итальянской партии . [2. Атака Гроба (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava02) .[3. Детский мат](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava03) . [4. Голландская защита (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava04) . [5. Дебют Бёрда (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava05). [6. Спёртый мат в защите Каро-Канн](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava06). [7.](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava07)  Дурацкий мат. [8. Защита Оуэна (Шаблон Дурацкого мата)](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava08). [9. Мат в гамбите Энглунда](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava09). [10. Спёртый мат в Будапештском гамбите](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava10). [11. Мат в расстановке Бегемот](https://xchess.ru/12-sposobov-postavit-bystryj-mat-v-shakhmatakh.html#glava11)*Примерное время на выполнение*: 3 минуты10. 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**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 минут2. 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 минут3. 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 минут4. 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 минут5. 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 минут6. 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, непредельных 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 минут7. 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 минут8. 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 минут9. Что вы знаете 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 минут10. В чем заключается страховка при работе с тренажёрами и каковы меры безопасности?*Ключ к ответу:* Тренер, консультация, форма, чистота, разминка, контроль.*Правильные ответы:* Нужно проконсультироваться с тренером. Тренироваться только в спортивной форме и обуви. Запрещается заниматься с голым торсом. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Соблюдать личную гигиену. В случае плохого самочувствия, обратиться к инструктору. Соблюдать чистоту и порядок в зале. Начинать с разминки. Проверять исправность и надежность установки и крепления используемых в тренировках тренажеров. Контролировать правильную технику выполнения упражнений. С тяжелыми весами пользоваться с помощью страхующего.*Примерное время на выполнение*: 5 минут |

**5. Критерии оценки по текущей и промежуточной аттестациям**

**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** |

**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** |