

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ефанов Алексей Валерьевич

Должность: Директор Невинномысского технологического института (филиал) СКФУ

Дата подписания: 13.06.2025 15:51:01

Уникальный программный ключ:

49214306dd433e7a1b0f8632f645f9d53c99e3d0

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор НТИ (филиал) СКФУ
Ефанов А.В.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки/специальность	15.03.02 Технологические машины и оборудование	
Направленность (профиль)/специализация	Цифровые технологии проектирования и управления технологическим оборудованием	
Год начала обучения	2025	
Форма обучения	очная	очно-заочная
Реализуется в семестре	2,3,4,5,6	2,3,4,5,6

Введение

1. Назначение: для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для студентов направления подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование
2. ФОС является приложением к программе дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»
3. Разработчик (и) Турбина Елена Юрьевна, старший преподаватель кафедры Гуманитарных и математических дисциплин

4. Проведена экспертиза ФОС.

Члены экспертной группы:

Председатель:

Павленко Е.Н.–зав. кафедрой ХТМиАХП

Члены экспертной группы:

Романенко Е.С. – доцент кафедры ХТМиАХП

Вернигорова Е.В. – старший преподаватель кафедры ХТМиАХП

Представитель организации-работодателя:

Новоселов А.М., начальник отдела технического развития АО «Невинномысский Азот»

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует образовательной программе по направлению подготовки 18.03.01 Химическая технология (профиль) Технология химических производств и рекомендуется для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.

5. Срок действия ФОС определяется сроком реализации образовательной программы.

1. Описание критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция (ии), индикатор (ы)	Уровни сформированности компетенци(ий),			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
<i>Компетенция:</i>				
<p>Результаты обучения по дисциплине (модулю):</p> <p><i>Индикатор:</i></p> <p>ИД-1. УК-7. выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности</p> <p>ИД-2 УК-7 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности</p> <p>ИД-3 УК-7 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	не в полном объеме знает основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	имеет общее представление о физических упражнениях с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	знает основы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	В полной мере знает комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
	не в полном объеме умеет формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм	умеет частично выполнять комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм	умеет выполнять комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм	В полной мере умеет формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на организм
	не в полном объеме владеет методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	владеет частично методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	владеет методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности организма	В полной мере владеет методами формирования, и использования комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности

				организма
--	--	--	--	-----------

Оценивание уровня сформированности компетенции по дисциплине осуществляется на основе «Положения о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «северо-кавказский федеральный университет» в актуальной редакции.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
2 семестр Легкая атлетика (вид спорта на выбор обучающегося)			
Тестовые задания			
	В f d с а е	Установите правильную последовательность проведения разминки: а) приседания. б) наклоны головы. в) круговые движения тазом. г) наклоны туловища. д) прыжковые упражнения; е) рывки руками	УК-7
	с,е	Что из перечисленного не относится к легкоатлетическим дисциплинам: а) Бег б) Прыжки в) Поднятие тяжестей г) Метание д) Шпагат	УК -7
	1-а 2-с 3-б	Установите соответствие: 1) самый быстрый способ бега 2) самый медленный способ бега 3) самый энергозатратный способ бега а) спринтерский б) барьерный в) стайерский	УК -7
	в	На сколько разделов делиться легкая атлетика а) три б) пять в) шесть г) восемь	УК -7
	в	Какой компонент тренировки включает изучение техники старта? а) Физическая подготовка б) Техническая подготовка в) Тактическая подготовка г) Психологическая подготовка	УК-7

	b	Где зародилась легкая атлетика как вид спорта? а) Древний Рим б) Древняя Греция с) Древний Египет д) Китай	УК -7
	1-б 2-с 3-а	Сопоставьте термины с определениями: 1. 1.Стайерский бег 2. 2.Многоборье 3. 3.Эстафета а) Командный бег с передачей палочки б) Длинные дистанции с) Комплекс дисциплин	УК -7
	4 (по одному на этап)	Назовите минимальное количество участников для проведения эстафеты 4×100 м.	УК -7
	d	Какой из перечисленных видов относится к техническим дисциплинам? а) Бег на 800 м б) Кросс с) Спортивная ходьба д) Прыжок с шестом	УК-7
	b	Что считается фальстартом в беге? а) Опоздание на старт б) Раннее начало движения до выстрела с) Пересечение дорожки д) Падение на финише	УК -7
	с	Сколько попыток дается в прыжках в высоту? а) 1 б) 2 с) 3 д) 4	УК -7
	400 метров	Какова стандартная длина круга на легкоатлетическом стадионе?	УК -7
	1-б 2-с 3-а	Сопоставьте виды эстафет с дистанциями: 1. 4×100 м 2. 4×400 м 3. 4×800 м а) Короткая б) Средняя с) Длинная	УК-7
	7,26 кг	Какой вес у мужского ядра для толкания?	УК -7
2 семестр СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (вид спорта на выбор обучающегося)			
Футбол			
Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
	в	Сколько длится стандартный футбольный матч (без учёта дополнительного времени)? а) 60 минут б) 75 минут в) 90 минут г) 120 минут	УК-7
	Выносливос	Назовите ключевое физическое качество, которое	УК -7

	ть	развивает футбол, связанное с длительной активностью.	
	1-б 2-в 3-а	Сопоставьте принципы физической подготовки с их описаниями: 1. Постепенность 2. Специализация 3. Регулярность а) Тренировки проводятся систематически, без длительных перерывов. б) Нагрузка увеличивается поэтапно. в) Упражнения ориентированы на специфику футбола.	УК -7
	в	Какая из перечисленных целей не относится к физической подготовке футболистов? а) Развитие силы б) Улучшение гибкости в) Изучение правил судейства г) Повышение скорости	УК -7
	б	Что является основной целью технической подготовки? а) Развитие тактических схем б) Освоение приёмов владения мячом в) Улучшение физической выносливости г) Психологическая адаптация Ответ: б) Освоение приёмов владения мячом	УК-7
	Дриблинг	Как называется технический приём, при котором игрок ведёт мяч, обходя соперников?	УК -7
	б	Что включает в себя тактическая подготовка? а) Развитие силы удара б) Построение игровых комбинаций в) Тренировку прыжков г) Изучение истории футбола	УК -7
	1-б 2-а	Сопоставьте виды тактики с их описаниями: 1. Атакующая тактика 2. Защитная тактика а) Организация обороны и отбор мяча. б) Действия для создания голевых моментов.	УК -7
	а	Какой минимальный количественный состав команды разрешён для начала матча? а) 7 игроков б) 11 игроков в) 9 игроков г) 10 игроков	УК -7
	Индивидуализация	Назовите основной принцип физической подготовки, требующий учёта индивидуальных особенностей игрока.	УК -7
2 семестр Ритмическая гимнастика (вид спорта на выбор обучающегося)			
Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция

	b	<p>Что является основной целью ритмической гимнастики?</p> <p>a) Наращивание мышечной массы</p> <p>b) Развитие ритмичности и координации движений</p> <p>c) Изучение сложных акробатических элементов</p>	УК-7
	1-с 2-а 3-б	<p>Установите соответствие между частями занятия и их содержанием:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 2. Основная часть 3. Заминка <p>a) Интенсивные упражнения под музыку</p> <p>b) Растяжка и расслабление</p> <p>c) Подготовка мышц и суставов</p>	УК -7
	Упражнения на гибкость	<p>Как называется раздел ритмической гимнастики, направленный на развитие пластичности?</p>	УК -7
	a	<p>Какой элемент НЕ входит в структуру типичного занятия ритмической гимнастикой?</p> <p>a) Силовая тренировка со штангой</p> <p>b) Динамическая разминка</p> <p>c) Танцевальные комбинации</p>	УК -7
	1-с 2-а 3-б	<p>Соотнесите термин и определение:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритм 2. Динамика 3. Композиция <p>a) Сила и амплитуда движений</p> <p>b) Последовательность упражнений</p> <p>c) Сочетание движений с музыкой</p>	УК-7
	a	<p>Как называется шаг с поочередным касанием пола носком?</p> <p>a) Step-touch (степ-тач)</p> <p>b) Grapevine (винкл)</p> <p>c) Mambo (мамбо)</p>	УК -7
	1-с 2-а 3-б	<p>Установите соответствие между шагом и техникой:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grapevine 2. Knee-up 3. V-step <p>a) Шаг в стороны с поднятием колена</p> <p>b) Шаг в форме буквы V</p> <p>c) Шаг с перемещением в сторону и скрещиванием ног</p>	УК -7
	Jumping jack (джэмпинг джек)	<p>Какой шаг выполняется с прыжком и сведением ног вместе?</p>	УК -7
	b	<p>Что важно при выполнении шагов в аэробике?</p> <p>a) Скорость</p> <p>b) Сохранение осанки</p> <p>c) Максимальная амплитуда</p>	УК-7
	1-а 2-с 3-б	<p>Соотнесите шаг и уровень сложности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Basic step 2. Pivot turn 3. Power jump <p>a) Начальный</p>	УК -7

		<ul style="list-style-type: none"> b) Продвинутый c) Средний 	
	b	<p>Какой вид фитнеса направлен на развитие силы?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Зумба b) Кроссфит c) Пилатес 	УК -7
	<ul style="list-style-type: none"> 1-с 2-а 3-в 	<p>Установите соответствие между видом и воздействием:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Йога 2. Степ-аэробика 3. Калланетика a) Кардионагрузка b) Статическая нагрузка c) Гибкость и релаксация 	УК -7
	Тай-чи	<p>Как называется вид гимнастики, сочетающий дыхание и плавные движения?</p>	УК-7
	b	<p>Что характерно для пилатеса?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Высокая интенсивность b) Упражнения на баланс и контроль c) Использование тяжелых весов 	УК -7
	<ul style="list-style-type: none"> 1-а 2-в 3-с 	<p>Соотнесите нагрузку и цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Кардио 2. Силовая 3. Стретчинг a) Снижение веса b) Увеличение мышц c) Повышение гибкости 	УК -7
	b	<p>Какой показатель рассчитывается по формуле: вес (кг) / рост² (м)?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Процент жира b) ИМТ c) Обхват талии 	УК -7
	<ul style="list-style-type: none"> 1-с 2-а 3-в 	<p>Установите соответствие между параметром и методом измерения:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. ИМТ 2. Обхват бедер 3. Процент мышц a) Сантиметровая лента b) Весы-анализаторы c) Калькулятор 	
	Дышащий (например, хлопок или синтетика с влагоотведением)	<p>Какой материал одежды лучше выбрать для занятий фитнесом?</p>	УК -7
	b	<p>Что НЕ рекомендуется при выборе обуви для аэробики?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Фиксация стопы b) Толстая подошва c) Гибкость подошвы 	УК -7
		Соотнесите параметр и норму:	УК -7

	1-a 2-с 3-b	1. ИМТ 2. Обхват талии (женщины) 3. Пульс при кардио а) 18.5–24.9 б) 110–150 уд./мин с) До 80 см	
2 семестр		Настольный теннис (вид спорта на выбор обучающегося)	
Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
	в	Что такое «базовая стойка» в единоборствах? А) Положение для атаки с широко расставленными ногами В) Устойчивое положение, обеспечивающее баланс и быстроту движений С) Поза для отдыха между раундами	УК-7
	1-В 2-А 3-С	Соотнесите элемент техники с его описанием: 1. Прямой удар 2. Блок 3. Перемещение А) Защитное действие для отражения атаки В) Линейное движение кулаком/ногой вперед С) Изменение позиции для улучшения угла атаки	УК -7
	3 (прямой, боковой, нижний)	Сколько основных типов ударов изучают на первом году обучения?	УК -7
	в	Главная цель тактики «контроль дистанции»: А) Экономия сил В) Удержание противника в зоне эффективности своих ударов С) Психологическое давление	УК -7
	1-С 2-В 3-А	Соотнесите тактическое действие с его целью: 1. Финт 2. Контратака 3. Давление А) Вынудить противника ошибиться В) Использовать промах соперника для ответного удара С) Дезориентировать противника ложным движением	УК-7
	Работа на выносливость	Как называется тактика, направленная на изматывание соперника?	УК -7
	в	Комбинация в единоборствах — это: А) Одиночный мощный удар В) Последовательность ударов и защитных действий С) Прыжок с ударом	УК -7
	1-С	Соотнесите тип комбинации с примером: 1. Атакующая 2. Защитно-атакующая	УК -7

	2-А 3-В	3. Контратакующая А) Блок + прямой удар В) Уклон + боковой удар С) Двойной удар в голову и корпус	
	2	Минимальное количество элементов в комбинации:	УК-7
	в	Цель предсоревновательной разминки: А) Показать зрелищность В) Разогреть мышцы и повысить концентрацию С) Изучить новые приемы	УК -7
	1-В 2-А 3-С	Соотнесите этап подготовки с его содержанием: 1. Тактический 2. Физический 3. Психологический А) Тренировка выносливости и силы В) Анализ слабых сторон противника С) Медитация для снижения стресса	УК -7
	20-30	Стандартная длительность разминки перед соревнованием (в минутах):	УК -7
	а	Что означает термин «джеб»? А) Быстрый прямой удар передней рукой В) Удар ногой в прыжке С) Блок с последующим захватом	УК -7
	1-С 2-В 3-А	Соотнесите ситуацию с тактикой: 1. Противник агрессивен 2. Противник устал 3. Противник медлителен А) Контратака В) Давление С) Уклонение и изматывание	УК -7
	Непредсказуемость	Назовите ключевой принцип построения комбинаций.	УК -7
2 семестр ШАХМАТЫ (вид спорта на выбор обучающегося)			
Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
	а	Сколько клеток на шахматной доске? а) 64 б) 81 с) 100 д) 32	УК-7
	а	Какого цвета клетка в левом нижнем углу доски (a1)? а) Белая б) Чёрная с) Красная д) Зелёная	УК -7
	Ладья — б) 2 Конь — б) 2 Слон — б) 2	Сопоставьте фигуру с её количеством у игрока в начале игры: • Ладья • Конь • Слон	УК -7

		<ul style="list-style-type: none"> • Ферзь • Король a) 1 b) 2 c) 1 (только у одного игрока)	
	d1	Напишите координаты клетки, где стоит белый ферзь в начальной расстановке.	УК -7
	b	Какая фигура может ходить только по диагонали? a) Ладья b) Слон c) Конь d) Пешка	УК-7
	Ладья — с) R Слон — d) B Конь — а) К	Сопоставьте фигуру с её условным обозначением в нотации: <ul style="list-style-type: none"> • Ладья • Слон • Конь • Ферзь a) К b) Q c) R d) B	УК -7
	Конь	Какая фигура может перепрыгивать через другие фигуры?	УК -7
	b	Сколько пешек у каждого игрока в начале партии? a) 6 b) 8 c) 10 d) 4	УК -7
	16	Сколько всего фигур (включая пешки) у каждого игрока в начале игры?	УК-7
	Превращение (или промочия)	Как называется ситуация, когда пешка достигает последней горизонтали и превращается в другую фигуру?	УК -7
	b	Как называется ход короля и ладьи, выполняемый одновременно? a) Взятие на проходе b) Рокировка c) Шах d) Пат	УК -7
	e4	Какая клетка находится на пересечении вертикали "e" и горизонтали "4"?	УК -7
	b	Какой ход пешки позволяет взять фигуру противника, находящуюся на соседней вертикали? a) Взятие на проходе b) Обычный ход c) Рокировка	УК -7
	b	Какие две фигуры участвуют в рокировке? a) Король и ферзь b) Король и ладья c) Конь и слон	УК -7
	e8	На какой клетке стоит чёрный король в начальной	УК -7

		расстановке?	
4 семестр		Легкая атлетика	
	a	Что является нарушением в спортивной ходьбе? а) Сгибание опорной ноги в колене б) Постоянный контакт ноги с землей в) Активная работа руками	УК -7
	1-б 2-с 3-а	Сопоставьте элементы техники с их описанием: 1. Постановка стопы 2. Работа таза 3. Положение корпуса А. Вертикальное, без наклона вперед Б. С пятки на носок В. Вращение вокруг вертикальной оси	УК-7
	0	Максимально допустимый угол сгибания опорной ноги в колене при спортивной ходьбе: ___ градусов.	УК -7
	б	Какая фаза бега включает отталкивание и полет? • а) Старт • б) Опорная • в) Амортизация	УК -7
	45	Оптимальный угол наклона корпуса на старте в спринте: ___ градусов.	УК -7
	в	Какая техника прыжка предполагает группировку в полете? а) "Прогнувшись" б) "Ножницы" в) "Согнув ноги"	УК-7
	1-А 2-Б 3-В	Сопоставьте этапы прыжка с их содержанием: 1. Разбег 2. Отталкивание 3. Приземление А. Максимальное ускорение Б. Вынос маховой ноги В. Смягчение удара	УК -7
	б	Какая техника прыжка использует перекат через планку? а) Фосбери-флоп б) Перекидной в) Волна	УК -7
	1-А 2-В 3-Б	Сопоставьте стили прыжков с их элементами: 1. Фосбери-флоп 2. Перекат 3. Ножницы А. Прыжок спиной к планке Б. Вертикальный взлет В. Горизонтальное положение над планкой	УК -7
		Что НЕ относится к фазам прыжка в высоту?	УК-7

	б	а) Разбег б) Кувырок в) Отталкивание	
	1-А 2-Б 3-В	Сопоставьте дисциплины с ключевыми правилами: 1. Спортивная ходьба 2. Спринт 3. Прыжки в длину А. Запрет на потерю контакта с землей Б. Использование стартовых колодок В. Замер от линии отталкивания	УК -7
	9.58	Мировой рекорд в мужском беге на 100 метров: ____ секунд.	УК -7
4 семестр СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (вид спорта на выбор обучающегося) Баскетбол			
	б	Какой метод обучения технике предполагает разучивание элемента по частям? а) Целостный б) Расчлененный в) Игровой г) Комбинированный	УК-7
	1-б 2-в 3-а	Сопоставьте этапы обучения с их характеристиками: 1. Начальный этап 2. Углубленное разучивание 3. Закрепление а) Коррекция ошибок, автоматизация навыка б) Формирование общего представления в) Детальная отработка элементов	УК -7
	начальное обучение	Первый этап обучения технике баскетбола называется _____.	УК -7
	б	Какой принцип обучения подразумевает переход от простых элементов к сложным? а) Доступность б) Последовательность в) Наглядность г) Систематичность	УК -7
	1-б 2-а 3-в	Сопоставьте методы обучения с их описанием: 1. Целостный 2. Игровой 3. Комбинированный а) Использование игровых ситуаций б) Разучивание без разделения на части в) Сочетание целостного и расчлененного Ответ:	УК-7
	бег	Основной способ перемещения в нападении без мяча называется _____.	УК -7
	б	Какой элемент техники нападения изучается первым? а) Ведение б) Передача в) Бросок г) Остановка	УК -7

1-в 2-а 3-б	Сопоставьте тип передачи с описанием: 1. Грудная 2. С отскоком 3. Над головой а) Мяч направляется в пол для обхода защитника б) Передача двумя руками из-за головы в) Мяч посылается от груди двумя руками	УК -7
пальцев	При броске в кольцо мяч выпускается с кончиков _____.	УК-7
а	Какой тип ведения используется для быстрого продвижения? а) Высокое б) Низкое в) Среднее г) Зигзагообразное	УК -7
б	Как называется позиция защитника между нападающим и кольцом? а) Лицевая б) Закрытая в) Боковая г) Открытая	УК -7
1-б 2-а 3-в	Сопоставьте элементы защиты с описанием: 1. Подстраховка 2. Перехват 3. Блокшот а) Прерывание передачи противника б) Прикрытие партнера при прорыве в) Отбивание мяча при броске	УК -7
согнуты, расставлены	В основной стойке защитника ноги _____, руки _____.	УК-7
в	Какой элемент защиты направлен на отбор мяча у нападающего? а) Финт б) Нырок в) Вырывание г) Остановка	УК -7
1-б 2-а 3-в	Сопоставьте термин и его цель: 1. "Челнок" 2. "Слайд" 3. "Преследование" а) Перемещение вдоль площадки в защите б) Быстрое изменение направления в) Следование за нападающим без отставания	УК -7
г	Какой принцип обучения связан с моделированием игровых ситуаций? а) Наглядность б) Доступность в) Сознательность г) Ситуативность	УК -7
	Сопоставьте закономерности с описанием: 1. Интеграция техники и тактики	УК -7

	1-б 2-а 3-в	2. Принцип индивидуализации 3. Этапность обучения а) Учет особенностей каждого игрока б) Совмещение отработки элементов с игрой в) Последовательное усложнение задач	
	б	Что формируется на этапе "тактической подготовки"? а) Скорость реакции б) Умение читать игру в) Сила броска г) Выносливость	УК -7
	игровая	Совокупность технических и тактических действий в баскетболе называется _____ деятельность.	УК -7
4 семестр Ритмическая гимнастика (вид спорта на выбор обучающегося)			
	б	Что является основной целью ритмической гимнастики? а) Наращивание мышечной массы б) Развитие ритмичности и координации движений с) Изучение сложных акробатических элементов	УК-7
	1-с 2-а 3-б	Установите соответствие между частями занятия и их содержанием: 1. Разминка 2. Основная часть 3. Заминка а) Интенсивные упражнения под музыку б) Растяжка и расслабление с) Подготовка мышц и суставов	УК -7
	Упражнения на гибкость	Как называется раздел ритмической гимнастики, направленный на развитие пластичности?	УК -7
	а	Какой элемент НЕ входит в структуру типичного занятия ритмической гимнастикой? а) Силовая тренировка со штангой б) Динамическая разминка с) Танцевальные комбинации	УК -7
	1-с 2-а 3-б	Соотнесите термин и определение: 1. Ритм 2. Динамика 3. Композиция а) Сила и амплитуда движений б) Последовательность упражнений с) Сочетание движений с музыкой	УК-7
	а	Как называется шаг с поочередным касанием пола носком? а) Step-touch (степ-тач) б) Grapevine (винкл) с) Mambo (мамбо)	УК -7
	1-с 2-а 3-б	Установите соответствие между шагом и техникой: 1. Grapevine 2. Knee-up 3. V-step а) Шаг в стороны с поднятием колена б) Шаг в форме буквы V с) Шаг с перемещением в сторону и	УК -7

		скрещиванием ног	
	Jumping jack (джэмпинг джек)	Какой шаг выполняется с прыжком и сведением ног вместе?	УК -7
	1-b 2-a 3-c	Соотнесите вид нагрузки и ее цель: 1. Кардио 2. Силовая 3. Стретчинг а) Увеличение мышечной массы б) Повышение выносливости с) Улучшение эластичности мышц	УК-7
	Аквааэробика	3. Как называется вид аэробики, который проводится в воде?	УК -7
	b	Какой инструмент используют для измерения обхвата бедер? а) Термометр б) Сантиметровая лента с) Весы	УК -7
	1-b 2-a 3-c	Соотнесите стадию целлюлита и ее описание: 1. I стадия 2. II стадия 3. III стадия а) Появление "апельсиновой корки" б) Отечность и снижение эластичности кожи с) Видимые бугорки даже без сжатия кожи	УК -7
	Тендинит	Как называется воспаление сухожилий, возникающее из-за перегрузок?	УК-7
	b	Какой фактор способствует развитию целлюлита? а) Активный образ жизни б) Нарушение кровообращения с) Регулярный массаж	УК -7
	b	Что является основой сбалансированного питания? а) Употребление только белков б) Соотношение БЖУ (белки, жиры, углеводы) с) Полный отказ от жиров	УК -7
	1-b 2-a 3-c	Соотнесите нутриент и его функцию: 1. Белки 2. Углеводы 3. Жиры а) Основной источник энергии б) Восстановление мышц с) Поддержка гормонального баланса	УК -7
	Дробное питание	Как называется режим питания с 5-6 приемами пищи в день?	УК -7
	b	Что важно употреблять до тренировки для повышения энергии? а) Жирную пищу б) Быстрые углеводы с) Газированные напитки	УК -7
		Установите соответствие: 1. Гидратация	УК -7

	1-с 2-а 3-б	2. Клетчатка 3. Витамины а) Нормализация пищеварения б) Поддержка иммунитета с) Регуляция водного баланса	
4 семестр Настольный теннис (вид спорта на выбор обучающегося)			
	а	Что является основной целью тактики «третий мяч»? а) Завершить розыгрыш на третьем ударе. б) Перевести игру в защиту. с) Использовать слабую сторону соперника.	УК-7
	1-с 2-а 3-б.	Сопоставьте элемент тактики с его описанием: 1. Игра на опережение 2. Смена ритма 3. Атака по слабому месту а) Резкое изменение скорости ударов. б) Удар в зону, где соперник часто ошибается. с) Ранний выход на удар для сокращения времени соперника.	УК -7
	«Коротко- длинная» подача.	Как называется тактика, при которой игрок чередует короткие и длинные подачи?	УК -7
	б	Какую тактику лучше использовать против защитника? а) Постоянные топспины. б) Чередование атак и подрезок. с) Игра у сетки.	УК -7
	1–1,5.	Оптимальное расстояние от стола для атакующего стиля игры — ___ метра.	УК-7
	с	Какая комбинация эффективна против атакующего игрока? а) Топспин + скидка. б) Подрезка + топспин. с) Блок + смена направления.	УК -7
	1-а 2-с 3-б.	Сопоставьте комбинации с их целями: 1. Топспин вправо → топспин влево 2. Подрезка → скидка 3. Короткая подача → атака третьим мячом а) Вывести соперника из равновесия. б) Создать момент для атаки. с) Заставить ошибиться в расчете траектории.	УК -7
	«двойной топспин».	Комбинация из двух топспинов подряд с разной силой вращения называется _____.	УК -7
	б	Какую комбинацию используют для смены темпа игры? а) Скидка → блок. б) Топспин → подрезка. с) Короткий удар → длинный удар.	УК-7
	3	Сколько ударов входит в базовую комбинацию «треугольник»?	УК -7
		Что делать при отставании в счете? а) Ускорить темп игры.	УК -7

	b	b) Взять тайм-аут для анализа ошибок. c) Перейти к защитной тактике.	
	1-б 2-а 3-с.	Сопоставьте этап подготовки с действием: 1. Предматчевая разминка 2. Анализ соперника 3. Восстановление а) Просмотр видео предыдущих игр. б) Растяжка и имитация ударов. с) Массаж и гидратация.	УК -7
	10–15.	Минимальное время восстановления между матчами в турнире — ____ минут.	УК -7
	b	Какой метод помогает снизить стресс перед матчем? а) Агрессивная разминка. б) Дыхательные упражнения. с) Повторение сложных комбинаций	УК -7
	Скрипт-анализ.	Как называется запись всех ударов соперника для тактического анализа?	УК -7
4 семестр ШАХМАТЫ (вид спорта на выбор обучающегося)			
	б	Что такое связка в шахматах? а) Атака на две фигуры одновременно. б) Фигура не может уйти, не подставив более ценную. в) Контроль центральной линии.	УК-7
	1-б 2-а 3-в.	Сопоставьте тактический приём с его определением: 1. Вилка 2. Отвлечение 3. Связка а) Фигура вынужденно покидает свою позицию. б) Фигура атакует несколько целей одновременно. в) Фигура не может двигаться без риска для более ценной.	УК -7
	2-3.	Сколько ходов вперёд рекомендуется рассчитывать начинающим в тактике?	УК -7
	в	Что является ключевым элементом успешной комбинации? а) Жертва материала. б) Неожиданность. в) Точный расчёт вариантов.	УК -7
	1-б 2-а 3-в.	Сопоставьте тип комбинации с примером: 1. Мат Легалья 2. Жертва ферзя 3. Связка в эндшпиле а) Пожертвовать ферзя для матовой атаки. б) Классический мат конём и слоном. в) Лишение короля возможности рокировки.	УК-7
	"Мат с жертвой ладьи" (или "Арабский мат").	Как называется комбинация, где жертвуют ладью для достижения мата?	УК -7
		Что наиболее важно перед турниром?	УК -7

	б	а) Увеличить количество быстрых партий. б) Анализировать партии будущих соперников. в) Сократить время сна.	
	1-б 2-в 3-а	Сопоставьте метод подготовки и его цель: 1. Анализ дебютов 2. Физические упражнения 3. Решение этюдов а) Повышение тактической зоркости. б) Уверенность в начальной стадии партии. в) Поддержание концентрации в долгих партиях.	УК -7
	7-8	Сколько часов рекомендуется спать перед соревнованием?	УК -7
	в	Как действовать в цейтноте? а) Тратить время на обдумывание каждого хода. б) Делать ходы максимально быстро. в) Использовать заранее подготовленные планы.	УК -7
6 семестр Легкая атлетика (вид спорта на выбор обучающегося)			
	с	Какая фаза метания копья является заключительной? а) Разбег б) Финальное усилие с) Торможение д) Подготовка снаряда	УК-7
	б	Какой снаряд требует вращения тела в круге перед метанием? а) Копье б) Молот с) Ядро д) Все перечисленные	УК -7
	Стиль «скольжения» (или «линейный»)	Как называется техника толкания ядра, при которой спортсмен начинает движение спиной к сектору?	УК -7
	д	Какой снаряд метают из сектора с ограничительной линией? а) Диск б) Ядро с) Копье д) Все перечисленные	УК -7
	а-2 д-1 с-3	Сопоставьте вид метания и технику: а) Толкание ядра д) Метание диска с) Метание копья 1. Вращение в круге 2. Толчок из круга с использованием ноги 3. Разбег с прямолинейным ускорением	УК-7
	Кинестетическая (или словесная, зрительная)	Назовите вид обратной связи, используемый для коррекции техники.	УК -7
		Что является главной ошибкой в финальной фазе	УК -7

	c	толкания ядра? а) Слишком быстрый разбег б) Неправильное положение локтя с) Отсутствие выталкивающего движения ногой д) Низкая траектория снаряда	
	a-2 b-1 c-3	Сопоставьте фазы метания и их описание: а) Разбег б) Финальное усилие с) Торможение 1. Передача энергии от тела к снаряду 2. Набор скорости перед броском 3. Сохранение равновесия после броска	УК -7
	c	Какой метод обучения используется для разучивания сложных движений по частям? а) Целостный б) Игровой с) Расчлененный д) Соревновательный	УК-7
	a-3 b-1 c-2	Сопоставьте этапы обучения и их задачи: а) Ознакомление б) Разучивание с) Закрепление 1. Детальная отработка элементов 2. Доведение навыка до автоматизма 3. Формирование общего представления	УК -7
	Закрепление	Назовите этап обучения, где основное внимание уделяется исправлению ошибок.	УК -7
	b	На каком этапе обучения важно создать общее представление о движении? а) Закрепление б) Ознакомление с) Совершенствование д) Разучивание	УК -7
	a-2 b-3 c-1	Сопоставьте методы и их описание: а) Целостный б) Расчлененный с) Игровой 1. Обучение через моделирование соревнований 2. Изучение движения полностью 3. Разделение на элементы	УК-7
	b	Какой принцип обучения предполагает постепенное увеличение нагрузки? а) Доступность б) Систематичность с) Наглядность д) Прочность	УК -7
	A-2 B-1 C-3	Сопоставьте принципы обучения и их суть: А) Наглядность В) Доступность С) Прочность	УК -7

		<ol style="list-style-type: none"> Учет возраста и подготовки Использование визуальных примеров Закрепление материала повторением 		
	b	<p>Что является главной целью этапа совершенствования?</p> <ol style="list-style-type: none"> Изучение основ техники Автоматизация навыка Исправление ошибок Участие в соревнованиях 	УК -7	
	Подводящие упражнения	Как называется метод, при котором движение выполняется в упрощенных условиях?	УК-7	
	a	<p>Какой метод подходит для обучения детей младшего возраста?</p> <ol style="list-style-type: none"> Игровой Соревновательный Повторный Круговой 	УК -7	
	Доступность	Какой принцип требует соответствия нагрузки возможностям ученика?	УК -7	
				Закрепление
	A-2 B-1 C-3	<p>Сопоставьте инструменты и методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> Видеоанализ Упражнения «по частям» Эстафеты <ol style="list-style-type: none"> Расчлененный метод Наглядность Игровой метод 	УК -7	
6 семестр СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (вид спорта на выбор обучающегося)				
Волейбол				
Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция	
	b	<p>Кто является основателем волейбола?</p> <ol style="list-style-type: none"> Джеймс Нейсмит Уильям Морган Пьер де Кубертен Антуан де Сент-Экзюпери 	УК-7	
	1-С	<p>Сопоставьте характеристики волейбола с их описанием:</p> <ol style="list-style-type: none"> Коллективность 	УК -7	

	2-А 3-В	2. Динамичность 3. Доступность А) Быстрая смена ситуаций в игре. В) Подходит для людей разного возраста и уровня подготовки. С) Требуется слаженная работа команды.	
	1964	В каком году волейбол был официально признан олимпийским видом спорта?	УК -7
	в	Сколько игроков находится на площадке в одной команде во время игры? А) 5 В) 6 С) 7 D) 8	УК -7
	с	Какое физическое качество развивает волейбол в наибольшей степени? А) Сила В) Выносливость С) Координация D) Гибкость	УК-7
	в	Как называется удар по мячу после подбрасывания его над собой? А) Блок В) Поддача С) Атака D) Прием	УК -7
	1-В 2-А	Сопоставьте элементы техники с их типом: 1. Верхняя передача 2. Нижний прием А) Защита В) Нападение	УК -7
	Комбинационная игра	Как называется тактическая схема, при которой мяч разыгрывается через связующего игрока?	УК -7
	а	Какой тактический прием используется для обмана соперника? А) Скидка В) Накат С) Планер D) Дайв	УК-7
	в	Что означает термин «диагональный игрок» в волейболе? А) Игрок, специализирующийся на защите. В) Игрок, атакующий с задней линии. С) Игрок, заменяющий либеро. D) Игрок, выполняющий подачи.	УК -7
	в	Какой принцип лежит в основе обучения технике волейбола? А) От сложного к простому В) От простого к сложному С) Случайный порядок D) Индивидуальные предпочтения	УК -7
		Сопоставьте упражнение с его целью:	УК -7

	1-А 2-С 3-В	1. Прыжки на скакалке 2. Упражнения с резиновыми лентами 3. Челночный бег А) Развитие прыгучести В) Улучшение скорости реакции С) Укрепление мышц плечевого пояса	
	Нападающий удар по подвесному мячу	Как называется упражнение, имитирующее атакующий удар у сетки?	УК-7
	в	Какой компонент физической подготовки наиболее важен для блокирующих? А) Гибкость В) Прыгучесть С) Сила рук D) Выносливость	УК -7
	в	Какой метод используется для обучения связке «пас-атака»? А) Игровые ситуации 1x1 В) Многократные повторения с коррекцией ошибок С) Теоретические лекции D) Просмотр видео	УК -7
	в	Какова высота волейбольной сетки для мужчин? А) 2.24 м В) 2.43 м С) 2.15 м D) 2.35 м	УК -7
	1-В 2-А 3-С	Сопоставьте термин с определением: 1. Либеро 2. Связующий 3. Доигровщик А) Игрок, организующий атаку. В) Специалист по защите. С) Основной атакующий игрок.	УК -7
	З	Сколько касаний мяча разрешено команде до его перехода на сторону соперника?	УК -7
	в	Какой элемент техники является основным для связующего игрока? А) Блок В) Верхняя передача С) Нижняя подача D) Атакующий удар	УК -7
6 семестр Ритмическая гимнастика (вид спорта на выбор обучающегося)			
	в	Что наиболее эффективно для снижения мышечного напряжения сразу после тренировки? а) Употребление кофе b) Растяжка с) Просмотр фильма d) Горячая ванна	УК-7
		Сопоставьте метод восстановления с его целью: 1. Контрастный душ 2. Массаж	УК -7

	1-с 2-а 3-в	3. Сон а) Улучшение кровообращения и снятие спазмов б) Восстановление гормонального баланса с) Стимуляция сосудов и иммунитета	
	Соматотропин (гормон роста)	Какой гормон активно вырабатывается во время сна и способствует восстановлению мышц?	УК -7
	d	Какое из перечисленного НЕ относится к восстановительным мероприятиям? а) Гидротерапия б) Прием протеиновых коктейлей с) Упражнения на гибкость d) Бег на максимуме пульса	УК -7
	с	Оптимальное время для восстановительного сна после интенсивной тренировки: а) 15–20 минут б) 1–2 часа с) 7–9 часов ночью d) 30 минут днем	УК-7
	с	Укажите рекомендуемый интервал между тренировкой и приемом пищи для лучшего восстановления: а) Сразу после тренировки б) Через 1–2 часа с) Через 30 минут	УК -7
	Магний	Назовите минерал, недостаток которого вызывает судороги и замедляет восстановление.	УК -7
	с	Какой показатель НЕ является объективным методом самоконтроля? а) ЧСС в покое б) Артериальное давление с) Уровень мотивации d) Вес тела	УК -7
	1-с 2-а 3-в	Сопоставьте признаки с их оценкой состояния: 1. Учащенный пульс утром 2. Желание тренироваться 3. Головокружение после занятий а) Норма б) Перетренированность с) Нарушение восстановления	УК-7
	б	Какой пульс в покое считается нормальным для здорового человека? а) 40–50 уд/мин б) 60–80 уд/мин с) 90–100 уд/мин d) 100–110 уд/мин	УК -7
	Шкала Борга (RPE)	Назовите шкалу для субъективной оценки интенсивности нагрузки от 1 до 10.	УК -7
		Что из перечисленного является признаком перетренированности? а) Повышение аппетита	УК -7

	с	<ul style="list-style-type: none"> b) Улучшение настроения c) Хроническая усталость d) Нормализация сна 	
	с	<p>Как часто рекомендуется вести дневник самоконтроля?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Раз в месяц b) Только после тренировок c) Ежедневно d) Раз в неделю 	УК -7
	1-а 2-б 3-с	<p>Сопоставьте параметр и его норму:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Артериальное давление 2. ЧСС через 10 мин. после тренировки 3. Уровень лактата <ul style="list-style-type: none"> a) Не выше 120/80 мм рт.ст. b) Возврат к исходному $\pm 10\%$ c) 2–3 ммоль/л (в покое) 	УК -7
	Пульсоксиметр	Какой прибор используется для измерения насыщения крови кислородом?	УК -7
6 семестр Настольный теннис (вид спорта на выбор обучающегося)			
	б	<p>Какой тактический приём наиболее эффективен против защитника, играющего далеко от стола?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Мощный топспин б) Короткие укороченные удары в) Высокие свечи г) Боковое вращение 	УК-7
	1-б 2-а 3-в	<p>Сопоставьте тип игрока с подходящей тактикой против него:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Атакующий игрок с сильным топспином 2. Защитник с активными подрезками 3. Универсал с хорошим контролем <ul style="list-style-type: none"> a) Использовать смену вращений и темпов б) Давить прессингом и сокращать время на реакцию в) Играть в среднем темпе с акцентом на точность 	УК -7
	"Игра на расстановку" (или "угловая игра")	Как называется тактика, при которой игрок чередует удары в разные углы стола, чтобы вывести соперника из равновесия?	УК -7
	а	<p>Какая комбинация чаще всего используется для перехода от защиты к атаке?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Подрезка → Топспин б) Свеча → Смэш в) Топспин → Укороченный удар г) Боковой срез → Смэш 	УК -7
	1-б 2-в 3-а	<p>Сопоставьте комбинации с их целями:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Топспин → Укороченный удар 2. Подрезка → Смэш 3. Свеча → Блок <ul style="list-style-type: none"> a) Заставить соперника ошибиться при атаке 	УК-7

		б) Создать неожиданную смену темпа в) Вывести соперника из зоны комфорта	
	"Топспин-финик" (или "атакующая связка")	Как называется комбинация, где после сильного топспина игрок выполняет удар по короткому отскоку?	УК -7
	б	Что важнее всего в психологической подготовке перед матчем? а) Анализ слабых сторон соперника б) Концентрация на своей игре в) Имитация действий соперника на разминке г) Агрессивный настрой	УК -7
	1-в 2-б 3-а	Сопоставьте этап соревнований с ключевой задачей: 1. Разминка 2. Анализ соперника 3. Послематчевый разбор а) Выявить ошибки и улучшить тактику б) Адаптировать стиль игры под оппонента в) Подготовить мышцы и настроиться	УК -7
	"Тактическая вариативность" (или "гибкий план игры")	Как называется стратегия, при которой игрок меняет тактику после каждого сета, чтобы запутать соперника?	УК -7
	б	Что НЕ рекомендуется делать во время соревнований? а) Следить за счётом и временем б) Резко менять стиль игры без причины в) Использовать паузы для восстановления дыхания г) Контролировать эмоции после ошибок	УК -7
6 семестр ШАХМАТЫ (вид спорта на выбор обучающегося)			
	б	Как записывается ход коня с g1 на f3 в шахматной нотации? а) Kg1-f3 б) Kf3 в) g1f3 г) Kgf3	УК-7
	Рокировка	Как называется запись хода, где король перемещается на два поля в сторону ладьи?	УК -7
	б	Как называется ход, когда пешка достигает последней горизонтали? а) Рокировка б) Превращение в) Взятие на проходе г) Вилка	УК -7
	exd6	Как записывается взятие на проходе пешкой с e5 пешки на d5?	УК -7
	1-б 2-а	Сопоставьте термины с определениями: 1. Пат 2. Вилка 3. Взятие на проходе	УК-7

	3-с	а) Атака двух фигур одновременно б) Ситуация, когда игрок не может сделать ход без шаха с) Специальный ход пешкой	
	с	Белые ставят мат ферзем. Какая запись верна? а) Фh7+ б) Фh5# с) Фh7#	УК -7
	Пат	Как называется ситуация, когда король не может двигаться, но не находится под шахом?	УК -7
	1-с 2-б 3-а	Сопоставьте задачи с решениями: 1. Мат в 2 хода 2. Пат 3. Вскрытый шах а) Использовать слона для атаки короля б) Заблокировать все ходы короля с) Создать угрозу двумя фигура	УК -7
	б	Как записывается длинная рокировка? а) 0-0 б) 0-0-0 с) Rg1	УК-7
	Слон берет фигуру на f7.	Что означает запись Sxf7?	УК -7
	1-б 2-а 3-с	Сопоставьте фигуры и буквы: 1. Л 2. Ф 3. К а) Ферзь б) Ладья с) Конь	УК -7
	б	Что такое "вилка" в шахматах? а) Атака короля и ферзя б) Одновременная атака двух фигур с) Ход пешкой	УК -7
	Лха1	Как записывается взятие ладьей на поле a1?	УК -7
	б	Какой символ обозначает мат? а) + б) # с) x	УК -7

2. Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на положениях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы

оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.

3. Критерии оценивания компетенций*

Оценка «отлично» выставляется студенту, полностью освоившему все компетенции показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он в достаточной мере освоил все компетенции, но допускает ошибки, твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он частично и поверхностно освоившему компетенции показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не освоил компетенции и не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

** в соответствии с результатами освоения дисциплины и видами заданий*