

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КУЗБАССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Т.Ф.ГОРБАЧЕВА»
Филиал КузГТУ в г. Белово



УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

И.К. Костинен И.К. Костинен
31 » 08 20 21 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика»
Профиль 01 «Прикладная информатика в экономике»

Присваиваемая квалификация "Бакалавр"

Белово 2021

ФОС составил ст. преподаватель  Н.В. Лысенкова


ФОС обсужден на заседании кафедры экономической безопасности и менеджмента

Протокол № 10 от «15» 06 2021 г.

Зав. кафедрой экономической безопасности и менеджмента  И.Ю. Верчагина

Согласовано учебно-методическим советом филиала КузГТУ в г. Белово

Протокол № 11 от «22» 06 2021 г.

Председатель учебно-методического совета  Ж.А. Долганова

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине " Физическая культура и спорт", соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины направлено на формирование:
универсальных компетенций:

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения по дисциплине определяются индикаторами достижения компетенций

Индикатор(ы) достижения:

Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье.

Результаты обучения по дисциплине:

Знает:

основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания;

значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.

Умеет:

интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;

использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы.

Владеет:

методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья;

методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий;

методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой;

методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья.

2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине "Физическая культура и спорт"

2.1. Паспорт фонда оценочных средств

Форма(ы) текущего контроля	Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	Индикатор (ы) достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Уровень достижения компетенции
Опрос по контрольным вопросам, тестирование,	УК-7	Осуществляет здоровый образ жизни, укрепляет здоровье.	Знает: - основы здорового образа жизни, способы сохранения и укрепления здоровья, методы и средства физического воспитания; - значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек.	Высокий или средний

			<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков; - использовать средства физической культуры для развития двигательных умений и навыков; - подбирать системы упражнений для воздействия на функциональные системы. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами и способами организации здорового образа жизни, способами сохранения и укрепления здоровья; - методами и средствами физического воспитания, принципами построения физкультурно-оздоровительных занятий; - методикой самоконтроля за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий физической культурой; - методами самостоятельного выбора физических упражнений для укрепления здоровья. 	
<p>Высокий уровень достижения компетенции - компетенция сформирована частично, рекомендованные оценки: отлично, хорошо, зачтено.</p> <p>Средний уровень достижения компетенции - компетенция сформирована частично, рекомендованные оценки: хорошо, удовлетворительно, зачтено.</p> <p>Низкий уровень достижения компетенции - компетенция не сформирована частично, оценивается неудовлетворительно или не зачтено.</p>				

2.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться как при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимися, так и с использованием ресурсов ЭИОС филиала КузГТУ, в том числе синхронного и (или) асинхронного взаимодействия посредством сети «Интернет».

2.3. Оценочные средства при текущем контроле

Текущий контроль по темам дисциплины заключается в опросе обучающихся по контрольным вопросам. При проведении текущего контроля обучающимся будет письменно, либо устно задано два вопроса, на которые они должны дать ответы

Примеры вопросов.

РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

1. Формирование ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. 4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

5. Физическая культура и спорт как общественные и социальные явления общества.
6. Современное состояние физической культуры и спорта в России
7. Современное состояние физической культуры и спорта за рубежом.
8. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
9. История развития физической культуры как дисциплины.
10. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем
11. Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
13. Процесс организации здорового образа жизни
14. Физическая культура и физическое воспитание как общественное явление
15. Физическое воспитание в семье
16. Двигательный режим и его значение.
17. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
18. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
19. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
20. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
21. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
22. Цели, задачи и средства общей физической подготовки
23. Физическая культура в ВУЗе и технологии ее организации
24. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям
25. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша и т.п).
26. Средства и методы воспитания физических качеств (определение понятия, методика воспитания качества)
27. Средства и методы развития двигательных способностей человека
28. Развитие основных физических качеств юношей.
29. Развитие основных физических качеств девушек.
30. Сила как физическое качество и методы ее воспитания.
31. Быстрота как физическое качество и методы ее воспитания.
32. Выносливость как физическое качество и методы ее воспитания
33. Гибкость как физическое качество и методы ее воспитания
34. Ловкость как физическое качество и методы ее воспитания
35. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре
36. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Самоконтроль в процессе физического воспитания
38. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления
39. Утомление при физической и умственной работе
40. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
41. Принципы адаптации к физическим упражнениям и нагрузкам
42. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
44. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта
43. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма
44. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание
45. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом
46. Цели, задачи и средства спортивной подготовки

47. Структура и содержание этапов спортивной подготовки (на примере любого вида спорта)
48. Виды физических нагрузок, их интенсивность
49. Допинги в спорте

РАЗДЕЛ 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
2. Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм человека.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
6. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
7. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
8. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
9. Оздоровительная физическая культура и средство повышение иммунитета и профилактики простудных заболеваний
10. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
12. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
13. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
14. Структура организации оздоровительных форм физического воспитания студентов.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
16. Здоровый образ жизни студента.
17. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха.
18. Здоровый образ жизни : биологические ритмы и сон.
19. Наука о весе тела и питании человека.
20. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
21. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
22. Основные системы оздоровительной физической культуры
23. Техника безопасности и меры предосторожности во время занятий физической культурой.
24. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний средствами оздоровительной физической культуры
25. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах
26. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
27. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
28. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
29. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
30. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
31. Понятие гиподинамии, гипердинамии. Средства и принципы их урегулирования
32. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
33. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма
34. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового образа жизни
35. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.

36. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
37. Самоконтроль на занятиях оздоровительной физической культурой. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
38. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
39. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
40. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
41. Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
42. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
43. Основные методики лечебной и оздоровительной физической культуры
44. Влияние массажа и самомассажа на организм человека
45. Народные и нетрадиционные методы восстановления
46. Особенности ЛФК (лечебная физкультура) и корригирующей гимнастики
47. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной направленностью
48. Методика составления программ по физической культуре с рекреационной направленностью
49. Физическая культура и спорт при нарушениях зрения
50. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия)
51. Остеохондроз и его профилактика средствами ЛФК
52. Сколиоз и его профилактика средствами ЛФК
53. Лечебная физкультура при гипертонической болезни
54. Лечебная физическая культура при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки
55. Лечебная физическая культура при вегето-сосудистой дистонии
56. Лечебная физическая культура при хроническом цистите
57. Лечебная физическая культура при вирусных заболеваниях
58. Лечебная физическая культура при нарушении обмена веществ
59. Лечебная физическая культура при ревматизме
60. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (клинико-физиологическое обоснование ЛФК на основе имеющегося у студента основного заболевания по ССС)
61. Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (клинико-физиологическое обоснование ЛФК на основе имеющегося у студента основного заболевания по ОДА)
62. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания (клинико-физиологическое обоснование ЛФК на основе имеющегося у студента основного заболевания органов дыхания)
63. Лечебная физкультура при нарушении зрения (клинико-физиологическое обоснование ЛФК на основе имеющегося у студента основного заболевания органов дыхания)
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
65. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения
66. Оздоровительная физическая культура при заболевании ... (на основе имеющегося у студента основного и/или сопутствующих заболеваний)
67. Организация и проведение самостоятельных оздоровительных занятий по физической культуре при ... (на основе имеющегося у студента основного заболевания)

РАЗДЕЛ 3. Олимпийское и Паралимпийское движение.

1. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
2. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения и возрождении олимпийских игр современности
3. Основные положения и принципы Олимпийской хартии
4. Международное олимпийское движение. Идеалы спорта, изложенные Пьером де Кубертенем в «Оде спорту»
5. Роль Международного олимпийского комитета (МОК), в организации и проведении Олимпийских игр.
6. Роль Хуана Антонио Самаранча (7-го президента МОК) в развитии международного олимпийского движения.
7. Первые выступления российских олимпийцев на IV-ых Олимпийских играх 1908 года, их спортивные достижения.
8. Дебют советских спортсменов на XV-ых Олимпийских играх, в каких видах спорта каких успехов они добились?
9. История вступления России в олимпийское движение. Образование Российского олимпийского комитета (конец 19-го начало 20-го века).
10. Участие выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев в развитии олимпийского движения в нашей стране.
11. Организация и проведение Всемирных юношеских игр 1998 года, их девиз и символика, виды состязаний, вошедшие в программу Игр.
12. История возникновения и развития Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
13. Основные положения российского законодательства в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.
14. Зимние олимпийские игры (на выбор студента, раскрыть сроки, место, церимониал, содержание, программу и тройку победителей командного зачета одних из зимних современных Олимпийских игр)
15. Летние олимпийские игры (на выбор студента, раскрыть сроки, место, церимониал, содержание, программу и тройку победителей командного зачета одних из летних современных Олимпийских игр)
16. Зимние олимпийские виды спорта (раскрыть один видов олимпийского спорта на выбор студента, указать страны участников, место проведения, содержание дисциплин, особенности проведения состязаний и тройку победителей)
17. Летние олимпийские виды спорта (раскрыть один видов олимпийского спорта на выбор студента, указать страны участников, место проведения, содержание дисциплин, особенности проведения состязаний и тройку победителей)
18. Проблемы развития адаптивного спорта на современном этапе
19. Параолимпийское движение в мире: история зарождения и развития
20. Международное паралимпийское движение: цель, задачи, структура, история развития
21. Игры паралимпиад (на выбор студента раскрыть: содержание, сроки, место, церимониал, содержание, особенности проведения одних из летних Паралимпиад: I – XVI)
22. Паралимпийские зимние игры (на выбор студента, раскрыть содержание, сроки, место, церимониал, содержание, особенности проведения одних из зимних Паралимпийских игр: I – XII)
23. Летние параолимпийские виды спорта (раскрыть один видов спорта на выбор студента, обязательно указать классификационные группы и особенности проведения состязаний)
24. Зимние параолимпийские виды спорта (раскрыть один видов спорта на выбор студента, обязательно указать классификационные группы и особенности проведения состязаний)
25. Сурдлимпийские игры: история зарождения и развития
26. История и современность специального олимпийского движения в России

Критерии оценивания:

- 90–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 80–89 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 60–79 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–59 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Шкала оценивания

Количество баллов	0–59	60–79	80-89	90-100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

При проведении текущего контроля обучающимся будет на 10 тестовых заданий. Тестирование может быть организовано с использованием ЭИОС филиала КузГТУ.

Примеры тестовых заданий

1. В спорте выделяют:
 - А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
 - Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
 - В. Любительский, профессиональный, массовый.
2. Спорт это:
 - А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
 - Б. Физические упражнения и тренировки.
 - В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.
3. Отличительным признаком физической культуры является:
 - А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
 - Б. Использование природных сил для восстановления организма.
 - В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
 - А. Да, в малом темпе.
 - Б. Нет.
 - В. Да, под присмотром тренера.
5. Физическая культура представляет собой:
 - А. Определенную часть культуры человека.
 - Б. Учебную активность.
 - В. Культуру здорового духа и тела.
6. Под физической культурой понимается:
 - А. Воспитание любви к физической активности.
 - Б. Система нагрузок и упражнений.
 - В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
 - А. Скоростная способность.
 - Б. Двигательный рефлекс.
 - В. Физическая возможность.
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
 - А. Их содержанием.

- Б. Их формой.
В. Скоростью их выполнения.
9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
А. Боди-балет.
Б. Степ-аэробика.
В. Пилатес.
10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.
11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
А. Две.
Б. Четыре.
В. Три.
12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
А. Пауэрлифтинг.
Б. Бодибилдинг.
В. Атлетическое единоборство.
13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
А. Майк Бургенер.
Б. Луи Симмонс.
В. Грег Глассман.
14. Влияние физических упражнений на организм человека:
А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
15. Главной причиной нарушения осанки является:
А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
В. Слабые мышцы спины.
16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:
А. Ритмика.
Б. Слайд-аэробика.
В. Памп-аэробика.
17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?
А. 1929 г.
Б. 1926 г.
В. 1931 г.
18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
А. Пилоксинг.
Б. Капоэйра.
В. Питабо.
- Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
Б. Бега с препятствиями.
В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:
- А. Количество действий в единицу времени.
 - Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
 - В. Скорость выполнения упражнений.
21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?
- А. Упражнения с использованием шеста.
 - Б. Упражнения с использованием фитнесбола.
 - В. Упражнения с использованием эспандера.
22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
- А. Степ-аэробика.
 - Б. Шейпинг.
 - В. Памп-аэробика.
23. Какой предмет используется для занятий “босу”?
- А. Резиновая лента.
 - Б. Целый мяч из резины.
 - В. Половина резинового мяча.
24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
- А. Грег Глассман.
 - Б. Боб Харпер.
 - В. Джон Уэлборн.
25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
- А. Накат.
 - Б. Подрезка.
 - В. Толчок.
26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:
- А. Со штангой небольшого веса.
 - Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
 - В. С резиновым мячом.
27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
- А. Две.
 - Б. Четыре.
 - В. Пять.
28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
- А. Не может.
 - Б. Может.
 - В. Может только у угла теннисного стола.
29. Что такое атлетическое единоборство?
- А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
 - Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
 - В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.
30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
- А. Асаны.
 - Б. Босу.
 - В. Цигун.
31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?
- А. Соответствие, пригодность.
 - Б. Физическая культура.
 - В. Бодрость.
32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?
- А. Да, разрешаются.

- Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.
33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:
- А. Перекрестные координации.
 - Б. Любые сложные координации.
 - В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.
34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
 - Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
 - В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
35. Какого направления фитнеса не существует?
- А. Бодифлекс.
 - Б. Стретчинг.
 - В. Аквобосу.
36. Экскурсией грудной клетки называется:
- А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
 - Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
 - В. Объем вдыхаемого воздуха.
37. В качестве финишной ленточки используют:
- А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
 - Б. Искусственные нити.
 - В. Шелковую ленту.
38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:
- А. Удалены из зоны занятий.
 - Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
 - В. Обозначены цветными ярлыками.
- Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
- А. Нет, не следует.
 - Б. По желанию самого спортсмена.
 - В. Да, под присмотром спортивного врача.
40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:
- А. На прямые ноги.
 - Б. Мягко, пружинисто приседая.
 - В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.
41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?
- А. За спиной метателя.
 - Б. Справа от метателя.
 - В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.
42. Так называемое “второе дыхание” наступает:
- А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.
 - Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
 - В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.
43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
- А. Атлетическое единоборство.
 - Б. Самбо.

В. Кроссфит.

44 - тест. Какие виды спорта тренируют дыхание?

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

А. 1,07 м.

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.

Б. Одновременное дыхание носом и ртом.

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.

47. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

В. Личными спортивными достижениями человека.

49. Число движений в единицу времени характеризует:

А. Темп движений.

Б. Ритм движений.

В. Физический уровень занимающегося.

50. Результатом физической подготовки является:

А. Количество разученных упражнений.

Б. Степень физической подготовленности.

В. Физическое совершенство.

51. Вход в спортивный зал:

А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.

Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.

В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.

52. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

А. Комплекс.

Б. Группа

В. Алгоритм.

53. В местах соскоков со снаряда:

А. Должно располагаться страхующее лицо.

Б. Должна быть ровная, нескользкая поверхность.

- В. Необходимо располагать гимнастический мат.

54. Выход учащихся из спортивного зала возможен:

А. После разрешения тренера.

Б. По окончании комплекса упражнений.

В. При необходимости.

55. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:

А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.

Б. Мягкой и удобной.

В. Плотной облегающей.

56. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:

- А. По желанию любого участника игры.
- Б. По необходимости.
- В. После разрешения преподавателя, тренера.

57. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?

- А. Да, можно.
- Б. Нет, нельзя.
- В. Решают организаторы соревнований.

58. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?

- А. Нет, нельзя.
- Б. Можно.

В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.

59. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?

- А. Можно.
- Б. Можно, если используются кистевые бинты.

В. Нет, нельзя.

60. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?

- А. Аквабосу.
- Б. Цигун.
- В. Калланетика.

61. Физическая культура представляет собой:

- А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.

Б. Различные занятия в спортивных секциях.

В. Культуру занятия профессиональным спортом.

62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:

А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.

В. Вне места занятий.

63. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?

- А. Да, можно.
- Б. Нет, нельзя.

В. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.

Тест - 64. Основу двигательных способностей человека составляют:

А. Задатки психодинамических способностей.

Б. Степень тренированности и выносливости мышц.

В. Медицинские показания.

65. Под техникой физических упражнений понимают:

А. Способы выполнения группы последовательных движений.

Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.

В. Четко заданный и неизменный порядок движений.

66. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- А. Выносливость.
- Б. Тренированность.
- В. Второе дыхание.

67. Олимпиониками в Древней Греции называли людей, которые:

- Выиграли Олимпийские игры.
- Были судимы на Олимпийских играх.
- Были меценатами для Олимпийских игр.
- Помогали в организации Олимпийских игр.

68. Каково основное значение витаминов для организма человека?

- Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.
- Являются источником питания и энергии.
- В принципе не нужны человеку.

69. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:

- Сна.
- Физических нагрузок.
- Умственной деятельности.

70. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:

- Записках Древней Трои.
- Олимпийской Хартии.
- Олимпийском Слове.

Критерии оценивания:

- 75 – 100 баллов – при ответе на >75% вопросов;
- 0 – 74 баллов – при ответе на <75% вопросов;

Количество баллов	0-74	75-100
Шкала оценивания	незачтено	зачтено

2.4 Оценочные средства при промежуточной аттестации

Формой промежуточной аттестации является зачет, в процессе которого определяется сформированность указанных в рабочей программе компетенций.

Список вопросов к зачету

1. Составление портрета целевой аудитории.
2. Оформление страницы в социальной сети. Подбор тематических пабликов.
3. Юзабилити аудит сайта.
4. SEO аудит.
5. Сбор семантического ядра.
6. Подбор площадок для линкбилдинга.
7. Как составить рекламную кампанию. Работа с Excel.
8. Анализ и рерайт коммерческого текста.
9. Разработка контент-плана
10. Основные факторы SEO продвижения
11. Какие санкции за спамные методы продвижения?
12. Почему появился контент маркетинг?
13. Что дает контент маркетинг?
14. Что такое контент-план?
15. Как отследить эффективность контентных единиц?
16. Какие бывают типы сайтов?
17. Как измерить эффективность сайта?
18. Цель веб-аналитики
19. Инструменты для сбора данных
20. Как оценить юзабилити?
21. Что такое SEO?
22. Особенности поискового трафика
23. Факторы, влияющие на индексацию
24. Авторское право. Патентное право.
25. Тизерная и баннерная реклама.
26. CPA-сети.
27. Реклама в мобильных приложениях. Арбитраж.

28. Youtube-реклама.
29. Продажа ссылок. Продажа сайтов/аккаунтов/доменов.
30. Юридические аспекты работы ИТ-компаний
31. Функции интернет-маркетинга. Типы интернет-маркетинга. SMM: площадки, контент, набор аудитории.

Критерии оценивания:

- 90–100 баллов – при правильном и полном ответе на два вопроса;
- 80–89 баллов – при правильном и полном ответе на один из вопросов и правильном, но не полном ответе на другой из вопросов;
- 60–79 баллов – при правильном и неполном ответе только на один из вопросов;
- 0–59 баллов – при отсутствии правильных ответов на вопросы.

Шкала оценивания

Количество баллов	0–59	60–79	80-89	90-100
Шкала оценивания	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

2.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

При проведении текущего контроля успеваемости в форме опроса по распоряжению педагогического работника обучающиеся убирают все личные вещи, электронные средства связи, печатные и (или) рукописные источники информации, достают чистый лист бумаги любого размера и ручку. На листе бумаги записываются Фамилия, Имя, Отчество (при наличии), номер учебной группы и дата проведения текущего контроля успеваемости. Педагогический работник задает вопросы, которые могут быть записаны на подготовленный для ответа лист бумаги. В течение установленного педагогическим работником времени обучающиеся письменно формулируют ответы на заданные вопросы. По истечении установленного времени лист бумаги с подготовленными ответами обучающиеся передают педагогическому работнику для последующего оценивания результатов текущего контроля успеваемости.

Результаты текущего контроля успеваемости доводятся до сведения обучающихся в течение трех учебных дней, следующих за днем проведения текущего контроля успеваемости, и могут быть учтены педагогическим работником при промежуточной аттестации. Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения обучающихся в день проведения промежуточной аттестации. При подготовке ответов на вопросы при проведении текущего контроля успеваемости и при прохождении промежуточной аттестации обучающимся запрещается использование любых электронных средств связи, печатных и (или) рукописных источников информации. В случае обнаружения педагогическим работником факта использования обучающимся при подготовке ответов на вопросы указанных источников информации – оценка результатов текущего контроля успеваемости и (или) промежуточной аттестации соответствует 0 баллов.

При прохождении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, допускается присутствие в помещении лиц, оказывающим таким обучающимся соответствующую помощь, а для подготовки ими ответов отводится дополнительное время с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.