

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ  
ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОФСОЮЗОВ»**

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры

протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**40.03.01 – «Юриспруденция»**

Профиль подготовки «Государственно-правовой профиль»

Квалификация:  
**Бакалавр**

## **1. Общие положения**

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине используется в целях нормирования процедуры оценивания качества подготовки и осуществляет установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы дисциплины. Предметом оценивания являются знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций у обучающихся. Процедуры оценивания применяются в процессе обучения на каждом этапе формирования компетенций посредством определения для отдельных составных частей дисциплины методов контроля – оценочных средств. Основным механизмом оценки качества подготовки и формой контроля учебной работы студентов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

### **1.1. Цель и задачи текущего контроля студентов по дисциплине**

Цель текущего контроля – систематическая проверка степени освоения программы дисциплины «Физическая культура и спорт» уровня достижения планируемых результатов обучения - знаний, умений, навыков, в ходе ее изучения при проведении занятий, предусмотренных учебным планом. Задачи текущего контроля:

1. обнаружение и устранение пробелов в освоении учебной дисциплины;
2. своевременное выполнение корректирующих действий по содержанию и организации процесса обучения;
3. определение индивидуального учебного рейтинга студентов;
4. подготовка к промежуточной аттестации.

В течение семестра при изучении дисциплины реализуется традиционная система поэтапного оценивания уровня освоения. За каждый вид учебных действий студенты получают оценку.

### **1.2. Цель и задачи промежуточной аттестации студентов по дисциплине.**

Цель промежуточной аттестации – проверка степени усвоения студентами учебного материала, уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций на момент завершения изучения дисциплины. Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

Задачи промежуточной аттестации:

1. определение уровня освоения учебной дисциплины;
2. определение уровня достижения планируемых результатов обучения и сформированности компетенций;
3. соотнесение планируемых результатов обучения с планируемыми результатами освоения образовательной программы в рамках изученной дисциплины.

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Таблица 1.

№ п\п	Контролируемые темы дисциплины	Код формируемой компетенции	Код и наименование индикатора достижения	Наименование оценочного средства
1.	Анатомия и физиология органов дыхания	УК-7	УК-7.1 Знать: основы и правила здорового образа жизни;	Устный опрос
2.	Дыхание в различных направлениях хореографического искусства	УК-7	УК-7.2 Уметь: вести здоровый образ жизни, поддерживать уровень физической подготовки; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	Устный опрос
3.	Партерная гимнастика	УК-7	УК-7.3 Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	Устный опрос
4.	Биомеханика хореографических упражнений.	УК-7	УК-7.1 Знать: значение физической культуры и спорта в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям и здоро-	Устный опрос

			<p>вому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>УК-7.3 Владеть: навыками организации здорового образа жизни и спортивных занятий</p>	
5.	Тема 5. Организация и расчет физической нагрузки.	УК-7	УК-7.3 Владеть: способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений и спорта.	Устный опрос
6.	Тема 6. Взаимодействие с сопредельными искусствами и видами спорта.	УК-7	УК-7.2 Уметь: самостоятельно заниматься физическими упражнениями и в спортивных секциях с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью	Устный опрос

### 3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

#### 3.1. Критерии оценивания (текущий контроль)

1. Оценка «отлично» выставляется студенту, если студент имеет глубокие знания учебного материала по теме практического задания, в логической последовательности излагает материал; смог ответить на все уточняющие и дополнительные вопросы;
2. Оценка «хорошо» выставляется, если студент показал знание учебного материала, смог ответить почти полностью на все заданные дополнительные и уточняющие вопросы;

3. Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом освоил материал; однако, ответил не на все уточняющие и дополнительные вопросы;
4. Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по теме практического задания, который полностью не раскрыл содержание вопросов, не смог ответить на уточняющие и дополнительные вопросы.

### 3.2. Критерии оценивания (зачет)

Знания, умения, навыки и компетенции студентов оцениваются следующими оценками: «зачтено», «не зачтено».

«**Зачтено**» выставляется студенту при условии, что студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач.

«**Не зачтено**» выставляется студенту при условии, что студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки, не владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач.

### 3.3. Критерии оценивания (экзамен, зачет с оценкой)

Знания, умения, навыки и компетенции студентов оцениваются следующими оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (Таблица 2.).

Таблица 1.

Оценка	Критерии оценивания
Отлично	Студент не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (классическая литература, учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой, приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы, свободно справляется с задачами и практическими заданиями; исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно выстраивает свой ответ.
Хорошо	Студент твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допускает существенных неточностей в ответе на вопросы, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает незначительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала.

Удовлетворительно	Студент усвоил только основной программный материал, но не знает его отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает затруднения при самостоятельном обобщении программного материала.
Неудовлетворительно	Студент не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки, не владеет необходимыми умениями и навыками в выполнении практических заданий и решении задач, испытывает значительные затруднения при самостоятельном обобщении программного материала.

#### **4. Типовые контрольные задания (тесты, рефераты, курсовые работы, кейсы и др.) и методические материалы, процедуры оценивания знаний, умений и навыков**

##### **Тестовые материалы**

Важными в методическом плане на семинарских занятиях являются проводимые тестовые задания и решение задач, которые содействуют превращению знаний в глубокие убеждения, дают простор для развития творческо-эмоциональной сферы, позволяют сделать выводы об эффективности занятий с учащимися, что в итоге повышает интерес к овладению практическими и методическими знаниями.

Решение тестовых заданий является важным методическим приемом для закрепления и осмысления, полученных бакалаврами знаний по изучаемому предмету.

Студент тестируемой учебной группы получает 50 тестовых заданий. Для каждого из вопросов тестового задания предусмотрен только один правильный вариант ответа, который должен выбрать студент. Результаты тестирования оцениваются в зависимости от количества неверно выбранных ответов.

Итоги тестирования заносятся в ведомость, составляемую на всю учебную группу. Предоставленные сведения должны содержать данные о количестве опрошенных, о количестве отличных, хороших, удовлетворительных и неудовлетворительных оценок.

В заключение работы выводится средний балл итогового контроля знаний студентов.

##### *ПАСПОРТ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ*

1. Общее количество тестовых заданий в базе - 50
2. Ограничение времени выполнения теста (в мин) - 45
3. Автоматическое перемешивание вопросов в тесте: - да
4. Случайный порядок ответов в тестовом задании: - нет
5. Критерии оценки результатов тестирования:

- Неудовлетворительно – 0 –55% правильных ответов
- Удовлетворительно -56 – 75% правильных ответов
- Хорошо – 76 -89% правильных ответов
- Отлично – 90% и более правильных ответов

### **Тестовые задания для текущего контроля (аттестация):**

1) За счет каких мышц танцор может сделать полный перенос веса во время исполнения основного хода вперед в танце румба?

- а) мышц стоп
- б) мышц брюшного пресса
- в) мышц спины

2) Какие суставы НЕ задействованы в танце Самба, при исполнении только баунс-ритма?

- а) коленный сустав
- б) голеностопный сустав
- в) плечевой сустав

3) Как правильно исполнять подъем в танце Медленный Вальс?

- а) вначале выпрямляется колено, затем происходит подъем в стопе
- б) вначале происходит подъем в стопе, затем выпрямляется колено
- в) в танце Медленный Вальс нет подъемов

4) Как правильно использовать дыхание в танце Джайв, чтобы сохранить силы до конца танца?

- а) задерживать дыхание так долго, как это возможно
- б) сохранять равномерное дыхание
- в) делать вдох, а затем выдох в любой момент

5) Для какой части тела используется ритм SaS в танце Самба?

- а) для бедер
- б) для коленей
- в) для стоп

6) Какое упражнение подойдет для развития мышц, которые используются при удержании позиции в европейской программе?

- а) приседания
- б) отжимания
- в) поперечный шпагат

7) В каком порядке правильнее всего проводить разминку, перед тренировкой?

- а) начинать с головы, а затем постепенно перемещать нагрузку вниз

- б) начинать со стоп, а затем постепенно перемещать нагрузку вверх
- в) порядок не важен

8) Какой танец будет развивать больше выносливости в Европейской программе?

- а) Медленный Вальс
- б) Венский Вальс
- в) Медленный Фокстрот

9) При исполнении шага вперед в танце Румба, в какую сторону будет начинать свое движение бедро?

- а) назад
- б) в сторону
- в) вперед

10) За счет чего можно сохранить осанку до конца любого танца?

- а) за счет растяжения мышц шеи
- б) за счет сохранения тонуса в мышцах спины
- в) за счет сочетания растяжения мышц шеи и сохранения тонуса в мышцах спины

**Ответы:**

1)а; 2)в; 3)а; 4)б; 5)в; 6)б; 7)а; 8)б; 9)в; 10)в

**Вопросы для зачета:**

1) За счёт каких мышц позиция ног «сплит» будет более устойчивой?

- а) за счёт внутренних мышц ног
- б) за счёт мышц спины
- в) за счёт мышц брюшного пресса

2) За счёт чего можно показать «ведущую сторону» в танце Ча-ча-ча?

- а) сокращение ахиллового сухожилия
- б) растяжение рук
- в) растяжение межреберных мышц

3) За счёт каких действий прыжки в танце Квикстеп будут безопаснее и легче?

- а) использовать мягкие колени
- б) отталкиваться и приземляться за счёт мышц стоп
- в) оба варианта верны

4) К какой части тела относится понятие «центр»?

- а) верхняя часть тела
- б) голова



в) колено

5) Чтобы поворот в латиноамериканской программе танцев выглядел более быстрым, резким и динамичным надо:

- а) поворачивать вначале нижнюю часть корпуса, а затем верхнюю.
- б) поворачивать вначале верхнюю часть корпуса, а затем нижнюю
- в) оба варианта верны

6) Какие упражнения следует делать, чтобы сохранять положение ног в танце Танго?

- а) упражнения для развития силы ног
- б) упражнения для развития силы спины
- в) упражнения для растяжения рук

7) В чем заключается особенность построения корпуса в танце Пасодобль?

- а) тазобедренный сустав сильно подаётся вперёд
- б) стопы расположены в первой позиции
- в) верхняя часть корпуса растягивается и сильно подаётся вперёд

8) За счёт каких мышц проще и безопаснее исполнять поддержки в танцах?

- а) за счёт мышц рук и спины
- б) за счёт мышц ног
- в) оба варианта верны

9) Чтобы «снижение» было мягкое и плавное, в каком порядке правильнее исполнять действие?

- а) вначале сгибаются колени, а затем опускается каблук
- б) вначале опускается каблук, а затем сгибаются колени
- в) порядок выполнения действий неважен

10) Биомеханика - это:

- а) наука, изучающая механические свойства живых тканей и органов
- б) наука, изучающая название органов
- в) наука, изучающая предел возможности организма при физических нагрузках

11) Чтобы руки в латиноамериканской программе были более выразительные и конкретные надо их связать с мышцами:

- а) шеи
- б) спины
- в) ног

12) Что относится к понятию «контракция»?

- а) расслабление
- б) растяжение

в) сжатие

13) Какие действия могут выполняться одновременно во время танца?

а) connection & rotation

б) шаг и вращение бедра

в) у каждого действия есть свое время выполнения

14) Какое ведение в латиноамериканских танцах будет затрачивать больше физических усилий?

а) физическое ведение

б) шейповое ведение

в) визуальное ведение

15) Какая часть тела принимает большую нагрузку в фигуре «Натуральное плетение»?

а) стопы

б) руки

в) шея

16) Для какой части тела используется ритм «и1и2и» в танце Самба?

а) для бедер

б) для коленей

в) для стоп

17) Какие суставы задействованы в танце Самба, при исполнении только баунс-ритма?

а) коленный сустав

б) голеностопный сустав

в) оба варианта верны

18) В каком танце вес тела находится на передней части стопы?

а) Ча-ча-ча

б) Румба

в) Самба

19) Центральный баланс- это:

а) общий вес пары

б) вес находится в центре стопы

в) вес расположен между двух ног

20)Что нужно учитывать при создании пары?

- а)рост и визуальное сочетание
- б)уровень подготовки и мастерсва
- в)оба варианта верны

**Ответы:**

1)А; 2)В; 3)В; 4)А; 5)Б; 6)А; 7)А; 8)В; 9)Б; 10)А; 11)Б; 12)В; 13)В; 14)А; 15)А;  
16)Б; 17)В; 18)В; 19)В; 20)В