

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 1. Общие сведения

1.	Кафедра	Общих дисциплин
2.	Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
3.	Направленность (профиль)	Высоковольтные электроэнергетика и электротехника
4.	Дисциплина (модуль)	Физическая культура и спорт
5.	Форма обучения	заочная
6.	Год набора	2018

### 2.Перечень компетенций

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:  
 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)

### Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
<b>1 семестр</b>					
<b>Теоретический раздел</b>					
<i>1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i>	ОК-8	социальную роль, медико-биологические и психологические основы физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности. Классифицирует ценности физической культуры.	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для воспитания патриотизма, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.	средствами и методами физической культуры.	Конспект лекционных занятий.
<i>2. Основы</i>	ОК-8	нормы и со-	правильно ор-	средствами	

<i>здорового образа жизни студента</i>		ставяющие здорового образа жизни. способы физического совершенствования организма.	ганизовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.	самостоятельного использования методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья.	
<i>3. Средства и методы физической культуры</i>	ОК-8	средства и методы физической культуры, а также возможности их применения для физического совершенствования.	приобретать личный опыт использования средств и методов физической культуры для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения своих профессиональных целей.	средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для формирования физической культуры личности.	
<i>4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i>	ОК-8	общую физическую подготовку и специальную. Классифицирует физические качества (двигательные способности) человека.	самостоятельно подбирать физические упражнения для общей и специальной физической подготовки в различных видах спорта. Определяет влияние различных видов физических упражнений на развитие физических качеств.	упражнениями для совершенствования функциональных и двигательных возможностей своего организма.	
<b>Практический раздел</b>					
<i>5. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.</i>	ОК-8	значение упражнений легкой атлетики для повышения функциональных и двигательных возможностей своего организма.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений легкой атлетики; отбирать упражнения легкой атлетики для повышения физической подготов-	правильной техникой выполнения упражнений легкой атлетики при сдаче контрольных нормативов.	Контрольные нормативы: - бег 100 м; - бег 1 км; - прыжок в длину с места толчком двух ног.

			ленности.		
6. Техника выполнения элементов игры «Баскетбол».	ОК-8	Правила игры в баскетбол, требования техники безопасности к занятиям баскетболом. Владеет основными понятиями.	Использовать приемы игры в баскетбол для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитания волевых качеств.	Правильной техникой выполнения приемов игры в баскетбол во время сдачи контрольных нормативов (стойки, перемещения, передачи и броски мяча).	передача мяча в стену; - челночный бег с ведением мяча. - обводка стоек с броском в кольцо; - штрафной бросок.
7. Техника выполнения элементов игры «Волейбол».	ОК-8	правила игры в волейбол, требования техники безопасности к занятиям волейболом. Владеет основными понятиями.	использовать приемы волейбола для развития физических качеств, укрепления опорно-двигательного аппарата.	правильной техникой выполнения приемов волейбола во время сдачи контрольных нормативов (стойки и перемещения, передачи мяча, подачи).	Контрольные нормативы: - передача мяча сверху двумя руками над собой; - передача мяча снизу двумя руками над собой; - нижняя прямая подача. - передача мяча сверху двумя руками в стенку; - передача мяча снизу двумя руками в стенку; - верхняя прямая подача.
8. Техника выполнения упражнений атлетической гимнастики.	ОК-8	средства и методы атлетической гимнастики, а также возможности их применения для физического совершенствования.	регулировать физическую нагрузку при выполнении упражнений атлетической гимнастики; использовать упражнения атлетической гимнастики для	правильной техникой выполнения приемов футбола при сдаче контрольных нормативов.	Контрольные нормативы: - подъем туловища из положения лежа на спине; - подъем ног до угла 90 граду-

			укрепления и сохранения здоровья, развития основных физических качеств.		сов из положения лежа на спине; - сгибание – разгибание рук в упоре на коленях (девушки); - подъем на перекладине (юноши).
--	--	--	---	--	--

## 2 семестр

### Теоретический раздел

<i>9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</i>	ОК-8	методические основы использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	правильно оценивать свое физическое состояние; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; регулировать физическую нагрузку.	правилами личной гигиены при занятиях физической культурой и спортом.	Конспект лекционных занятий.
<i>10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</i>	ОК-8	содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы.	определять цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы в избранном виде спорта.	основами теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.	
<i>11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических</i>	ОК-8	важность техники безопасности при занятиях физкультурно-спортивной	использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные цен-	средствами и методами оценки собственного физического состояния.	

<i>упражнений</i>		деятельностью.	ности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях.		
<i>12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями</i>	ОК-8	значение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом.	отличать объективные показатели самоконтроля от субъективных.	полученными знаниями для составления и ведения дневника самоконтроля.	
<i>13. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</i>	ОК-8	цель, задачи, средства и методы ППФП. Понимает ее сущность и значение для эффективности будущей профессиональной деятельности.	выявлять особенности влияния избранного вида профессиональной деятельности на функциональное и двигательное состояние своего организма, подбирать средства для его коррекции и повышения основных жизненных показателей.	средствами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения должного уровня физической подготовленности, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность.	
<b>Практический раздел</b>					
<i>14. Техника выполнения различных способов передвижения на лыжах.</i>	ОК-8	требования техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; основные понятия; особенности выбора лыжного инвентаря; требования, предъявляемые к местам занятий.	переходить с одного лыжного хода на другой; преодолевать спуски и подъемы на лыжах, выполнять повороты в движении.	правильной техникой различными способами передвижения на лыжах во время преодоления дистанции 5 км по естественному рельефу	Контрольный норматив: прохождение дистанции 5 км на лыжах без учета времени.
<i>15. Техника выполнения элементов игры «Футбол».</i>	ОК-8	правила игры в футбол, требования техники безопасности к занятиям футболом. Владеет	Использовать игровые элементы футбола для воспитания физических и морально-	правильной техникой выполнения упражнений общей физической подго-	Контрольные нормативы: - удары по воротам; - обводка

		основными понятиями.	волевых качеств и укрепления опорно-двигательного аппарата.	товки при сдаче контрольных нормативов.	стойки. - выполнение простейших финтов.
<i>16. Техника выполнения комплексов общей физической подготовки</i>	ОК-8	ОФП для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Приобретать личный опыт упражнений ОФП для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных целей.	правильной техникой выполнения упражнений общей физической подготовки при сдаче контрольных нормативов.	Контрольные нормативы: - челночный бег 3x10 м; - прыжки через скакалку за 1 мин. - приседания за 30 сек..
<i>17. Техника выполнения гимнастических упражнений.</i>	ОК-8	основные понятия; значение гимнастики для сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональных и двигательных возможностей занимающихся.	демонстрировать правильную технику выполнения гимнастических упражнений; способен составлять комплексы гимнастических упражнений в зависимости от задач и контингента занимающихся.	методикой составления и проведения ОРУ, а также строевых упражнений, строевыми приемами; основами гимнастической терминологии.	- составить и провести комплекс ОРУ без предметов. - составить и провести комплекс строевых упражнений (разновидностей передвижений по залу).

## Критерии и шкалы оценивания

### 1. Тест для промежуточной аттестации по теоретическому разделу дисциплины

Процент правильных ответов	До 60	61-80	81-100
Количество баллов за решенный тест	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

### 2. Реферат

для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

Характеристики выполнения реферата	Баллы
<b>1. Новизна реферированного текста:</b> актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	<b>3</b>

<b>2. Степень раскрытия сущности проблемы:</b> соответствие плана теме реферата; соответствие содержания теме и плану; полнота и глубина раскрытия основных понятий; обоснованность способов и методов работы с материалом; умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	<b>5</b>
<b>3. Обоснованность выбора источников:</b> круг, полнота использования литературных источников по теме; привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	<b>3</b>
<b>4. Соблюдение требований к оформлению:</b> правильное оформление ссылок на используемую литературу; грамотность и культура изложения; владение терминологией и понятийным аппаратом; соблюдение требований к объему работы; культура оформления: выделение абзацев; использование информационных технологий.	<b>2</b>
<b>5. Грамотность:</b> отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; наличие литературного стиля изложения.	<b>2</b>
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>15</b>

### 3. Дневник самоконтроля

**15 баллов** - при ежедневном заполнении дневника;

**5-10** - при несистематическом (с перерывами) заполнении дневника.

**Типовые тестовые задания для промежуточной аттестации по теоретическому разделу дисциплины:**

## 1 СЕМЕСТР

### Вариант 1

**ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности – это:
  - а) физическая культура; б) спорт; в) туризм; г) физическое развитие.
2. Физическое воспитание – это:
  - а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
  - б) приобщение человека к физической культуре;
  - в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  - г) процесс формирования определенных физических и психических качеств.
3. Чем спорт отличается от физической культуры:
  - а) наличием специального оборудования; б) присутствием зрителей; в) наличием соревновательного момента; г) большой физической нагрузкой.
4. Какой из ниже перечисленных принципов не относится к основным принципам физического воспитания:

- а) сознательности и активности; б) наглядности; в) последовательности; г) систематичности;
- 5. Под физическим развитием понимается:
  - а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств, при выполнении физических упражнений;
  - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

### **ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.**

1. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
  - а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
  - б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
  - в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
  - г) все перечисленное.
2. Состояние здоровья обусловлено:
  - а) резервными возможностями организма; б) образом жизни;
  - в) уровнем здравоохранения; г) отсутствием болезней.
3. Что не относится к внешним факторам, влияющим на человека:
  - а) природные факторы; б) факторы социальной среды; в) генетические факторы;
  - г) биологические факторы.
4. Сколько времени необходимо нормальному человеку для ночного сна:
  - а) 5 – 6 часов; б) 6 – 7 часов; в) 7 – 8 часов; г) 8 – 9 часов.
5. К активному отдыху относится:
  - а) сон; б) отдых сидя; в) занятия двигательной деятельностью; г) умственная деятельность.

### **ДЕ-3: Средства и методы физической культуры.**

1. Физическими упражнениями называются:
  - а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
  - б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
  - в) двигательные действия, выполняемые на занятиях по физической культуре и самостоятельно;
  - г) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.
2. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
  - а) интенсивностью; б) задачами; в) местом проведения; г) все ответы верны.
3. Физические упражнения являются:
  - а) принципом физического воспитания; б) методом физического воспитания;
  - в) средством физического воспитания; г) функцией физического воспитания.
4. Что не относится к методам физического воспитания:
  - а) игровой; б) регламентированного упражнения; в) словесный и сенсорный;
  - г) самостоятельный.
5. Метод в физической культуре – это
  - а) основное положение, определяющее содержание учебного процесса по физической культуре;
  - б) руководящее положение, раскрывающее принципы физической культуры;
  - в) конкретная причина, заставляющая человека выполнять физические упражнения;
  - г) способ применения физических упражнений.

#### **ДЕ-4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

1. Физическая подготовка – это:
  - а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;
  - б) приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности;
  - в) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  - г) процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.
2. К основным физическим качествам относятся:
  - а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания, лазания;
  - в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость; г) взрывная сила, прыгучесть, меткость.
3. Различают гибкость:
  - а) абсолютную и относительную; б) общую и специальную; в) активную и пассивную; г) простую и сложную.
4. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость:
  - а) спортивные единоборства; б) циклические; в) спортивные игры; г) ациклические.
5. Скоростно-силовые качества преимущественно развиваются:
  - а) в тяжелой атлетике; б) в акробатике; в) в конькобежном спорте; г) в лыжном спорте.

#### **Вариант 2**

#### **ДЕ-1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. На что преимущественно влияют занятия по физической культуре:
  - а) на интеллектуальные способности;
  - б) на удовлетворение социальных потребностей;
  - в) на воспитание лидерских качеств;
  - г) на полноценное физическое развитие.
2. Физическая культура – это:
  - а) часть общечеловеческой культуры, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
  - б) часть науки о природе двигательной деятельности человека
  - в) вид воспитательного процесса, специфика которого заключена в обучении двигательным актам и управлением развитием и совершенствованием физических качеств человека;
  - г) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.
3. Что не относится к компонентам физической культуры:
  - а) физическое развитие; б) спорт высших достижений; в) оздоровительно-реабилитационная физическая культура; г) гигиеническая физическая культура.
4. Выбрать правильное определение термина «Физическое развитие»:
  - а) физическое развитие – это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогического воздействия и самовоспитания;

- б) физическое развитие – это приобщение человека к физической культуре, в процессе которой он овладевает системой знаний, ценностей, позволяющих ему осознанно и творчески развивать физические способности;
  - в) физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
  - г) физическое развитие – это процесс формирования определенных физических и психических качеств, умений и навыков человека посредством направленных занятий с применением средств физической культуры.
5. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура и спорт» в высших учебных заведениях включает в себя:
- а) фундаментальные знания общетеоретического характера;
  - б) инструктивно-методические знания;
  - в) знания о правилах выполнения двигательных действий;
  - г) все вышеперечисленное.

### **ДЕ-2: Основы здорового образа жизни студента.**

1. Что понимается под закаливанием:
  - а) купание в холодной воде и хождение босиком;
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
  - г) укрепление здоровья.
2. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
  - а) естественное состояние организма без болезней и недугов;
  - б) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
  - в) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
  - г) все перечисленное.
3. Какое понятие не относится к двигательной активности человека:
  - а) гипоксия; б) гиподинамия; в) гипокинезия; г) гипердинамия.
4. Какая из перечисленных функций не относится к функции кожи:
  - а) защита внутренней среды организма; б) терморегуляция; в) выделение из организма продуктов обмена веществ; г) звукоизоляция.
5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
  - а) обеспечивает ритмичность работы организма;
  - б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
  - в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
  - г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

### **ДЕ-3: Средства и методы физической культуры.**

1. Физическое упражнение - это:
  - а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
  - б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
  - в) двигательные действия, выполняемые на занятиях по физической культуре и самостоятельно;
  - г) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания.
2. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
  - а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
  - б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

- г) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
3. Что не относится к средствам физического воспитания:
    - а) физические упражнения;
    - б) подвижные игры;
    - в) соревнования;
    - в) спортивные игры.
  4. Что относится к методическим принципам физического воспитания:
    - а) сознательность и активность;
    - б) наглядность и доступность;
    - в) систематичность и динамичность;
    - г) все вышеперечисленное.
  5. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что:
    - а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
    - б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
    - в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
    - г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнять больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**ДЕ-4: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

1. Степень владения техникой действий, при которой повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи – это
  - а) двигательное умение; в) массовый спорт; в) двигательный навык;
  - г) спорт высших достижений.
2. Для воспитания быстроты используются:
  - а) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
  - б) подвижные и спортивные игры;
  - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
  - г) двигательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.
3. Различают два вида выносливости:
  - а) абсолютная и относительная; б) общая и специальная; в) активная и пассивная;
  - г) динамическую и статическую.
4. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины - это
  - а) общая физическая подготовка; б) двигательное умение; в) специальная физическая подготовка; г) двигательный навык.
5. Различают силу:
  - а) абсолютную и относительную; б) общую и специальную; в) активную и пассивную;
  - г) статическую и динамическую.

**Ключ:**

№ вопр.	Вариант - 1				Вариант - 2			
	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4
1	а	б	г	г	г	б	г	а

2	а	б	б	в	а	б	б	а
3	в	в	в	в	б	а	в	б
4	в	в	г	б	в	г	г	в
5	а	в	г	в	г	а	б	а

## 2 СЕМЕСТР

### Вариант 1

#### ДЕ-1: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. В комплекс утренней гимнастики следует включать:
  - а) упражнения с отягощением;
  - б) упражнения статического характера;
  - в) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения;
  - г) упражнения на выносливость.
2. К объективным показателям самоконтроля относится:
  - а) частота сердечных сокращений;
  - б) самочувствие;
  - в) аппетит;
  - г) сон.
3. При нагрузке интенсивности выше средней частота пульса достигает:
  - а) 100 – 130 уд/мин;
  - б) 130 – 150 уд/мин;
  - в) 150 – 170 уд/мин;
  - г) более 170 уд/мин.
4. Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется выполнять:
  - а) после приема пищи;
  - б) после сна натошак;
  - в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда;
  - г) перед сном.

#### ДЕ-2: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Регулярные занятия доступным видом спорта, участия в соревнованиях с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, активного отдыха, достижение физического совершенствования – это:
  - а) спорт высших достижений;
  - б) лечебная физическая культура;
  - в) профессионально-прикладная физическая культура;
  - в) массовый спорт.
2. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость:
  - а) фехтование;
  - б) баскетбол;
  - в) фигурное катание;
  - г) художественная гимнастика.
3. Количество игроков одной команды в волейболе на площадке:
  - а) 7;
  - б) 6;
  - в) 5;
  - г) 8.
4. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями:
  - а) по частоте дыхания;
  - б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;
  - в) по объему выполненной работы.

#### ДЕ-3: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически, и действия отличаются надежностью – это:
  - а) двигательное умение;
  - б) массовый спорт;
  - в) двигательный навык;
  - г) спорт высших достижений.
2. Как дозируются упражнения на гибкость:
  - а) до появления пота;

- б) до снижения амплитуды движений;
  - в) по 12-16 циклов движений;
  - г) до появления болевых ощущений.
3. При воспитании силы применяются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:
- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека;
  - б) они выполняются до утомления;
  - в) они вызывают значительное напряжение мышц;
  - г) они выполняются медленно.
4. В каком из перечисленных видов спорта преимущественно развивается выносливость:
- а) в фигурном катании;
  - б) в пауэрлифтинге;
  - в) в художественной гимнастике;
  - г) в лыжном спорте.

**ДЕ-4: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- а) обеспечивают усиленную работу мышц;
  - б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
  - в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
  - г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.
2. Меры профилактики переутомления:
- а) посидеть 3-4 минуты;
  - б) сменить вид деятельности;
  - в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации;
  - г) достаточно 2 дней полноценного отдыха для восстановления.
3. При нагрузке средней интенсивности частота пульса достигает:
- а) 100 – 130 уд/мин;
  - б) 130 – 150 уд/мин;
  - в) 150 – 170 уд/мин;
  - г) более 170 уд/мин
4. Что называется «разминкой», проводимой в подготовительной части занятия:
- а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
  - б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
  - в) подготовка организма к предстоящей работе;
  - г) чередование беговых упражнений и ходьбы.

**ДЕ-5: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:

- а) спорт высших достижений;
  - б) лечебная физическая культура;
  - в) производственная физическая культура;
  - г) массовый спорт.
1. ППФП строится на основе и в единстве с:
- а) физической подготовкой; б) технической подготовкой; в) тактической подготовкой;
  - г) психологической подготовкой.
3. Какая из нижеперечисленных задач не является задачей ППФП:
- а) развитие физических способностей, специфических для данной профессии;

- б) формирование профессионально-прикладных сенсорных умений и навыков;
  - в) сообщение специальных знаний для успешного освоения практических навыков трудовой деятельности;
  - г) повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды.
4. Что не является формой занятий по ППФП:
- а) спортивно-прикладные соревнования;
  - б) учебные занятия;
  - в) занятия в период учебной практики;
  - г) рекреационные занятия.

## Вариант 2

### **ДЕ-1: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Определение повседневных изменений в подготовке занимающихся – это:
  - а) педагогический поэтапный контроль;
  - б) педагогический текущий контроль;
  - в) педагогический оперативный контроль;
  - г) педагогический двигательный контроль.
1. В комплекс утренней гимнастики не рекомендуется включать:
  - а) упражнения на гибкость;
  - б) дыхательные упражнения;
  - в) упражнения с отягощением;
  - г) упражнения для всех групп мышц.
2. Самостоятельные тренировочные занятия не рекомендуется выполнять:
  - а) за час до приема пищи;
  - б) после сна натошак;
  - в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда;
  - г) за 3 часа до отхода ко сну.
4. Дневник самоконтроля нужен для:
  - а) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
  - б) контроля родителей;
  - в) лично спортсмену;
  - г) лично тренеру.

### **ДЕ-2: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

1. К циклическим видам спорта не относится:
  - а) волейбол;
  - б) стайерский бег;
  - в) плавание;
  - г) спортивная ходьба.
2. Какой из перечисленных видов спорта преимущественно развивает координацию движений:
  - а) спортивная гимнастика;
  - б) лыжный спорт;
  - в) триатлон;
  - г) атлетическая гимнастика.
3. Систематическая плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимальных спортивных результатов – это:
  - а) спорт высших достижений;
  - б) лечебная физическая культура;
  - в) профессионально-прикладная физическая культура;
  - г) массовый спорт.
4. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта:

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) упражнения на развитие гибкости и координации движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

**ДЕ-3: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

1. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных:
  - а) способность сохранять равновесие;
  - б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
  - в) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;
  - г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.
2. Почему на занятиях по «физической культуре» выделяют подготовительную, основную и заключительную части:
  - а) так удобнее распределять различные по характеру упражнения;
  - б) выделение частей занятий связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
  - в) выделение частей в занятии требует Министерство науки и образования;
  - г) перед занятием, как правило, ставятся 3 задачи, и каждая часть предназначена для них.
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
  - а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - г) частотой сердечных сокращений.
4. Назовите количество игроков на волейбольной площадке:
  - а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

**ДЕ-4: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. К объективным показателям самоконтроля относится:
  - а) частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит; г) сон.
2. При нагрузке интенсивности выше средней частота пульса достигает:
  - а) 100 – 130 уд/мин; б) 130 – 150 уд/мин; в) 150 – 170 уд/мин; г) более 170 уд/мин.
3. Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется выполнять:
  - а) после приема пищи; б) после сна натощак; в) во второй половине дня, через 2-3 часа после обеда; г) перед сном.
4. Меры профилактики переутомления:
  - а) посидеть 3-4 минуты;
  - б) сменить вид деятельности;
  - в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнить их рекомендации;
  - г) достаточно 2 дней полноценного отдыха для восстановления.

**ДЕ-5: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

1. Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой и профессиональной дееспособности – это:
  - а) физкультурная пауза;
  - б) производственная физическая культура;
  - в) спорт высших достижений;
  - г) массовый спорт.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка - это
  - а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с особенностями и требованиями данной профессии;

- б) система профессиональных мероприятий, осуществляемая в соответствии с особенностями данной профессии;
- в) процесс формирования специализированных знаний, умений и навыков;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных нагрузок.
3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает координационные способности монтажников-высотников:
- а) фехтование; б) баскетбол; в) мото-спорт; г) гимнастика.
4. Что не является формой занятий по ППФП:
- а) спортивно-прикладные соревнования; б) учебные занятия; в) занятия в период учебной практики; г) рекреационные занятия.

**Ключ:**

№ вопр.	Вариант - 1					Вариант - 2				
	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 5	ДЕ 1	ДЕ 2	ДЕ 3	ДЕ 4	ДЕ 5
1	в	в	в	б	в	в	а	в	а	б
2	а	г	б	в	а	в	а	б	в	а
3	в	б	в	б	г	а	а	а	в	г
4	в	б	г	в	г	а	в	в	в	г

### Практический раздел - контрольные нормативы

<b>Лыжная подготовка</b>						
<i>Основная группа</i>						
Юноши	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	28.30 и бо- лее	27.45	26.25	25.00	23.50
Девуш- ки	Бег на лыжах 3 км (мин, с)	21.00 и бо- лее	20.00	19.30	18.30	18.00
<b>Баллы</b>		<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Бег на лыжах 3 км без учета времени		<b>30</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке		<b>15</b>				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по на- правлению подготовки)		<b>15</b>				

<b>Итого баллов</b>		<b>30</b>				
<b>Атлетическая гимнастика</b>						
<i>Основная группа</i>						
<b>Юноши</b>	Подтягивание на перекладине (число раз)	5 и менее	7	9	12	15
	<b>Баллы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
	Прыжки в длину с места (см)	215 и менее	223	230	240	250
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	5	7	9	12	15
	<b>Баллы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
	Упражнение «Держание угла» (сек)	5	7	9	12	15
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
<b>Девушки</b>	Поднимание туловища из положения «лежа на спине», руки за головой, ноги закреплены (число раз)	20 и менее	30	40	50	60
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Прыжки в длину с места (см)	150 и менее	160	168	180	190
	<b>Баллы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
	Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (число раз)	4 и менее	6	8	10	12
	<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	Сгибание и разгибание рук из положения лежа (число раз)	4 и менее	6	10	16	20
<b>Баллы</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	

<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
<i>Подготовительная группа</i>						
Выполнение поднимания туловища из положения “лежа на спине” с демонстрацией техники		<b>10</b>				
Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники		<b>10</b>				
Выполнение сгибаний и разгибание рук из положения лежа с демонстрацией техники		<b>10</b>				
<b>Итого баллов</b>		<b>30</b>				
<i>Специальная группа</i>						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		<b>15</b>				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		<b>15</b>				
<b>Итого баллов</b>		<b>30</b>				
<b>Легкоатлетическая подготовка</b>						
<i>Основная группа</i>						
<b>Юноши</b>	Бег 100 м (с)	14,6 и более	14,3	14,0	13,6	13,2
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
	Бег 3000 м (мин, с)	14.30 и более	13.50	13.10	12.35	12.00
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>
<b>Девушки</b>	Бег 100 м (с)	18,7 и более	17,9	17,0	16,0	15,7
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
	Бег 2000 м (мин, с)	12.10 и более	11.50	11.15	10.50	10.15
	<b>Баллы</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>Итого баллов</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>30</b>

<i>Подготовительная группа</i>			
Бег 100 м без учета времени	<b>15</b>		
Бег 2000 м без учета времени	<b>15</b>		
<b>Итого баллов</b>	<b>30</b>		
<i>Специальная группа</i>			
Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке	<b>15</b>		
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)	<b>15</b>		
<b>Итого баллов</b>	<b>30</b>		
<b>Организация и методика проведения спортивных игр</b>			
<i>Основная группа</i>			
<b>Баскетбол</b>			
Штрафные броски (попаданий из 10)	4 и менее	5	6
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10)	4 и менее	5	6
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Ведение и броски в движении (очков за бросок)	Выполнено за 10	Выполнено за 13	Выполнено за 16
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<b>Волейбол</b>			
Подача (попаданий из 6)	2	3	4
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Передачи над головой (выполнено передач из 10)	6	8	10
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
Нападающий удар	выполнен правильно, свободно без нарушения структуры приема	выполнен правильно, с незначительными ошибками	прием выполнен в основном правильно, допущены 2 и более незначительные

	в пространстве и времени		ошибки
<b>Баллы</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Итого баллов</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
<i>Подготовительная группа</i>			
<b>Баскетбол</b>			
Выполнение штрафного броска с демонстрацией техники		<b>5</b>	
Выполнение бросков с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины с демонстрацией техники		<b>5</b>	
Ведение и броски в движении с демонстрацией техники		<b>5</b>	
<b>Итого баллов</b>		<b>15</b>	
<b>Волейбол</b>			
Выполнение подачи с демонстрацией техники		<b>5</b>	
Выполнение передачи над головой с демонстрацией техники		<b>5</b>	
Выполнение нападающего удара с демонстрацией техники		<b>5</b>	
<b>Итого баллов</b>		<b>15</b>	
<i>Специальная группа</i>			
Знание техники безопасности при организации и проведении спортивных игр		<b>10</b>	
Знание правил игры в баскетбол и волейбол		<b>10</b>	
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		<b>10</b>	
<b>Итого баллов</b>		<b>30</b>	

**Баллы, получаемые на зачете складываются из двух составляющих:**

**1.** посещаемость занятий: за каждые 2 академических часа посещенных занятий ставится 1 балл (максимум – 18 баллов).

**2.** выполнение контрольных нормативов в течение семестра:

набрано баллов в течение семестра за	25-30	35-40	40-50	50-55	55-60
--------------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------

сдачу контрольных нормативов					
баллов на зачете	18	19	20	21	22

**Примерная тематика рефератов  
для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья**

**Тема I**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

**Тема II**

Медицинское противопоказание занятий физическими упражнениями в основной группе. Лечебная физическая культура при основном заболевании. Адаптивная физическая культура при различных заболеваниях.

**Тема III**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений (с указанием примерной дозировки) при основном заболевании.

**Тема IV**

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).