

Приложение 2 к РПД Физическая культура и спорт
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль) – Высоковольтные электроэнергетика и
электротехника
Форма обучения – очная
Год набора - 2018

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 | очная |
| 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: | |
| 1 семестр | | | | | |
| Теоретический раздел | | | | | |
| <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 здорового образа жизни студента</i> | ОК-8 | нормы и составляющие здорового образа жизни. способы физического совершенствования | правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни. | средствами самостоятельного использования методов физической | |

| | | | | | |
|--|------|--|---|--|---|
| | | я организма. | | 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. | |
| Практический раздел | | | | | |
| <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 подготовленности. | 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. |
| <i>6. Техника выполнения элементов игры «Баскетбол».</i> | 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. |
| <i>7. Техника выполнения элементов игры «Волейбол».</i> | ОК-8 | правила игры в волейбол, требования техники безопасности к | использовать приемы волейбола для развития физических качеств, | правильной техникой выполнения приемов волейбола во | Контрольные нормативы: - передача мяча сверху двумя руками |

| | | | | | |
|---|------|--|---|---|--|
| | | занятиям волейболом. Владеет основными понятиями. | укрепления опорно-двигательного аппарата. | время сдачи контрольных нормативов (стойки и перемещения, передачи мяча, подачи). | 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 укрепления и сохранения здоровья, развития основных физических качеств. | правильной техникой выполнения приемов футбола при сдаче контрольных нормативов. | Контрольные нормативы: - подъем туловища из положения лежа на спине; - подъем ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине; - сгибание – разгибание рук в упоре на коленях (девушки); - подъем на перекладине (юноши). |
| 2 семестр | | | | | |
| Теоретический раздел | | | | | |
| 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 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. |
| 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов | ОК-8 | содержание, формы и методы организации | определять цели и задачи физического | основами теории и методики обучения | |

| | | | | | |
|--|------|--|--|--|--|
| <i>спорта или систем физических упражнений</i> | | учебно-тренировочной и соревновательной работы. | воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы в избранном виде спорта. | базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. | |
| <i>11. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</i> | ОК-8 | важность техники безопасности при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью. | использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности для формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных физкультурно-спортивных занятиях. | средствами и методами оценки собственного физического состояния. | |
| <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, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность. | |
| Практический раздел | | | | | |
| <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 | Использовать игровые элементы футбола для воспитания физических и морально-волевых | правильной техникой выполнения упражнений общей физической | Контрольные нормативы: - удары по воротам; - обводка стоек. |

| | | | | | |
|--|------|--|---|--|--|
| | | футболом. Владеет основными понятиями. | качеств и укрепления опорно-двигательного аппарата. | подготовки при сдаче контрольных нормативов. | - 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 | 10 | 20 | 40 |

2. Реферат

для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

| Характеристики выполнения реферата | Баллы |
|--|----------|
| 1. Новизна реферированного текста: актуальность проблемы и темы; новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. | 3 |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы: 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. | 5 |
| 3. Обоснованность выбора источников: круг, полнота использования литературных источников по теме; привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы | 3 |

| | |
|--|-----------|
| сборников научных трудов и т.д.). | |
| 4. Соблюдение требований к оформлению: 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. | 2 |
| 5. Грамотность: отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; наличие литературного стиля изложения. | 2 |
| Максимальное количество баллов | 15 |

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.
- К объективным показателям самоконтроля относится:
а) частота сердечных сокращений; б) самочувствие; в) аппетит; г) сон.
 - 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.
 - Самостоятельные тренировочные занятия рекомендуется выполнять:
а) после приема пищи; б) после сна натоцак; 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.

- 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;
г) массовый спорт.
- Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость:
а) фехтование;
б) баскетбол;
в) фигурное катание;
г) художественная гимнастика.
- Количество игроков одной команды в волейболе на площадке:
а) 7; б) 6; в) 5; г) 8.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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 натошак; 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

| Лыжная подготовка | | | | | | |
|---|---|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Основная группа | | | | | | |
| Юноши | Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 28.30 и более | 27.45 | 26.25 | 25.00 | 23.50 |
| Девуш ки | Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 21.00 и более | 20.00 | 19.30 | 18.30 | 18.00 |
| Баллы | | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Подготовительная группа | | | | | | |
| Бег на лыжах 3 км без учета времени | | 30 | | | | |
| Специальная группа | | | | | | |
| Знание техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке | | 15 | | | | |
| ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки) | | 15 | | | | |
| Итого баллов | | 30 | | | | |
| Атлетическая гимнастика | | | | | | |
| Основная группа | | | | | | |
| Юноши | Подтягивание на перекладине (число раз) | 5 и менее | 7 | 9 | 12 | 15 |
| | Баллы | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | Прыжки в длину с места (см) | 215 и менее | 223 | 230 | 240 | 250 |
| | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (число раз) | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 |
| | Баллы | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Упражнение «Держание угла» | | 5 | 7 | 9 | 12 | 15 |

| | (сек) | | | | | |
|---|--|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Итого баллов | | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 |
| Девушки | Поднимание туловища из положения “лежа на спине”, руки за головой, ноги закреплены (число раз) | 20 и менее | 30 | 40 | 50 | 60 |
| | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Прыжки в длину с места (см) | 150 и менее | 160 | 168 | 180 | 190 |
| | Баллы | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| | Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку (число раз) | 4 и менее | 6 | 8 | 10 | 12 |
| | Баллы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Сгибание и разгибание рук из положения лежа (число раз) | 4 и менее | 6 | 10 | 16 | 20 |
| Баллы | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | |
| Итого баллов | | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 |
| <i>Подготовительная группа</i> | | | | | | |
| Выполнение поднимания туловища из положения “лежа на спине” с демонстрацией техники | 10 | | | | | |
| Выполнение прыжка в длину с места с демонстрацией техники | 10 | | | | | |
| Выполнение сгибаний и разгибание рук из положения лежа с демонстрацией техники | 10 | | | | | |
| Итого баллов | 30 | | | | | |
| <i>Специальная группа</i> | | | | | | |
| Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике | 15 | | | | | |
| ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки) | 15 | | | | | |
| Итого баллов | 30 | | | | | |

| Легкоатлетическая подготовка | | | | | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|
| <i>Основная группа</i> | | | | | | |
| Юноши | Бег 100 м (с) | 14,6 и более | 14,3 | 14,0 | 13,6 | 13,2 |
| | Баллы | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| | Бег 3000 м (мин, с) | 14.30 и более | 13.50 | 13.10 | 12.35 | 12.00 |
| | Баллы | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| Итого баллов | | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 |
| Девушки | Бег 100 м (с) | 18,7 и более | 17,9 | 17,0 | 16,0 | 15,7 |
| | Баллы | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| | Бег 2000 м (мин, с) | 12.10 и более | 11.50 | 11.15 | 10.50 | 10.15 |
| | Баллы | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 |
| Итого баллов | | 6 | 12 | 18 | 24 | 30 |
| <i>Подготовительная группа</i> | | | | | | |
| Бег 100 м без учета времени | | 15 | | | | |
| Бег 2000 м без учета времени | | 15 | | | | |
| Итого баллов | | 30 | | | | |
| <i>Специальная группа</i> | | | | | | |
| Знание техники безопасности на занятиях по легкоатлетической подготовке | | 15 | | | | |
| ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки) | | 15 | | | | |
| Итого баллов | | 30 | | | | |
| Организация и методика проведения спортивных игр | | | | | | |
| <i>Основная группа</i> | | | | | | |
| Баскетбол | | | | | | |
| Штрафные броски (попаданий из 10) | 4 и менее | 5 | 6 | | | |
| Баллы | 1 | 3 | 5 | | | |
| Броски с 10 точек расположенных 4,5-5 м от корзины (попаданий из 10) | 4 и менее | 5 | 6 | | | |
| Баллы | 1 | 3 | 5 | | | |
| Ведение и броски в движении (очков за бросок) | Выполнено за 10 | Выполнено за 13 | Выполнено за 16 | | | |
| Баллы | 1 | 3 | 5 | | | |
| Итого баллов | | 3 | 9 | 15 | | |
| Волейбол | | | | | | |
| Подача (попаданий из 6) | 2 | 3 | 4 | | | |
| Баллы | 1 | 3 | 5 | | | |
| Передачи над головой (выполнено передач из 10) | 6 | 8 | 10 | | | |
| Баллы | 1 | 3 | 5 | | | |
| Нападающий удар | выполнен правильно, свободно без | выполнен правильно, с незначительными | прием выполнен в основном правильно, допущены 2 и более | | | |

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

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 сдачу контрольных нормативов | 25-30 | 35-40 | 40-50 | 50-55 | 55-60 |
| 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).

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ.

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность(профиль) Высоковольтные электроэнергетика и электротехника

(код, направление, профиль)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

| | | | |
|---|--------------|--------------------------------------|--------------|
| Шифр дисциплины по РУП | | Б1.Б.7 | |
| Дисциплина | | Физическая культура и спорт | |
| Курс | 1 | семестр | 1 |
| Кафедра | | Общих дисциплин | |
| Ф.И.О. преподавателя, звание, должность | | Барашин Г.Н. ст.преподаватель | |
| | | | |
| Общ. трудоемкость ^{час/ЗЕТ} | 72/2 | Кол-во семестров | 2 |
| Форма контроля | | зачет | |
| ЛК _{общ./реал.*} | 18/12 | ПР _{общ./реал.} | 54/24 |
| ЛБ _{общ./реал.} | -/- | СРС _{общ./реал.} | - |

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

| Код формируемой компетенции | Содержание задания (краткая характеристика) | Количество мероприятий | Максимальное количество баллов | Срок предоставления (график контроля) |
|---|--|------------------------|--------------------------------|---|
| <i>Вводный блок</i> | | | | |
| ОК-8 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах | 5 | | Первое занятие (при смене видов спорта) |
| <i>Основной блок</i> | | | | |
| ОК-8 | Составление конспекта лекционных занятий | 1 | 10 | Согласно расписанию |
| ОК-8 | Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов) | 3 | 15 | Согласно расписанию |
| ОК-8 | Спортивные игры (волейбол) (сдача контрольных нормативов) | 3 | 15 | Согласно расписанию |
| ОК-8 | Атлетическая гимнастика (сдача контрольных нормативов) | 3 | 15 | Согласно расписанию |
| ОК-8 | Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики | 1 | 5 | Согласно расписанию |
| Всего: | | | 60 | |
| Зачет (тест по пройденному материалу) | | | 40 | В сроки сессии |
| Всего: | | | 40 | |
| Итого: | | | 100 | |
| <i>Дополнительный блок</i> | | | | |
| ОК-8 | Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) | | 10 | по согласованию с преподавателем |
| ОК-8 | Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) | | 10 | |
| ОК-8 | Дополнительные занятия в спортивных секциях МАГУ | | 10 | |
| Всего баллов по дополнительному блоку: | | | 30 | |

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность(профиль) Высоковольтные электроэнергетика и электротехника
(код, направление, профиль)

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

| | | | |
|---|--------------|---------------------------------------|--------------|
| Шифр дисциплины по РУП | | Б1.Б.7 | |
| Дисциплина | | Физическая культура и спорт | |
| Курс | 1 | семестр | 2 |
| Кафедра | | Общих дисциплин | |
| Ф.И.О. преподавателя, звание, должность | | Барашин Г. Н. ст.преподаватель | |
| Общ. трудоемкость _{час/ЗЕТ} | 72/2 | Кол-во семестров | 2 |
| Форма контроля | зачет | | |
| ЛК _{общ./реал.*} | 18/6 | ПР _{общ./реал.} | 54/30 |
| ЛБ _{общ./реал.} | -/- | СРС _{общ./реал.} | - |

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:
(код, наименование)

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

| Код формируемой компетенции | Содержание задания (краткая характеристика) | Количество мероприятий | Максимальное количество баллов | Срок предоставления (график контроля) |
|---|--|------------------------|--------------------------------|---|
| Вводный блок | | | | |
| ОК-8 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах | 5 | | Первое занятие (при смене видов спорта) |
| Основной блок | | | | |
| ОК-8 | Составление конспекта лекционных занятий | 1 | 10 | Согласно расписанию |
| ОК-8 | Лыжный спорт (сдача контрольных нормативов) | 1 | 10 | Согласно расписанию |
| ОК-8 | Спортивные игры (баскетбол) (сдача контрольных нормативов) | 2 | 10 | Согласно расписанию |
| ОК-8 | Общая физическая подготовка (сдача контрольных нормативов) | 3 | 15 | Согласно расписанию |
| ОК-8 | Гимнастика (проведение комплекса ОРУ б/п) | 1 | 15 | Согласно расписанию |
| Всего: | | | 60 | |
| Зачет (тест по пройденному материалу) | | | 40 | В сроки сессии |
| Всего: | | | 40 | |
| Итого: | | | 100 | |
| Дополнительный блок | | | | |
| ОК-8 | Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) | | 10 | по согласованию с преподавателем |
| ОК-8 | Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.) | | 10 | |
| ОК-8 | Дополнительные занятия в спортивных секциях МАГУ | | 10 | |
| Всего баллов по дополнительному блоку: | | | 30 | |

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы МАГУ: «2» - 60 баллов и менее, «3» - 61-80 баллов, «4» - 81-90 баллов, «5» - 91-100 баллов.