

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 - 2019

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	2019

2. Перечень компетенций

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:
- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)

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					
1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	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.
2. Основы здорового образа жизни студента	УК-7	нормы и составляющие здорового образа жизни. способы физического совершенствовани	правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.	средствами самостоятельного использования методов физической	

		я организма.		культуры для сохранения и укрепления здоровья.	
3. Средства и методы физической культуры	УК-7	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.	
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	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					
5. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	УК-7	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.
6. Техника выполнения элементов игры «Баскетбол».	УК-7	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».	УК-7	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.	УК-7	средства и методы атлетической гимнастики, а также возможности их применения для 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).

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	5

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.	
3. Обоснованность выбора источников: круг, полнота использования литературных источников по теме; привлечение новейших работ (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	3
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:

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;
 - г) 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; б) 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

Вариант 3

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;
г) 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 4

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 - 3					Вариант - 4				
	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	5	7	9	12	15

	разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)					
	Баллы	2	4	6	8	10
	Упражнение «Держание угла» (сек)	5	7	9	12	15
	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
Подготовительная группа						
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				
Специальная группа						
Знание техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике		15				
ЛФК (составление комплекса подводящих упражнений по направлению подготовки)		15				
Итого баллов		30				

Легкоатлетическая подготовка						
Основная группа						
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
Подготовительная группа						
Бег 100 м без учета времени		15				
Бег 2000 м без учета времени		15				
Итого баллов		30				
Специальная группа						
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						
Основная группа						
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.О.14					
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	1	Форма контроля	зачет	
ЛК _{общ./реал.*}	18/18	ПР _{общ./реал.}	54/54	ЛБ _{общ./реал.}	-/-	СРС _{общ./реал.}	-

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

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

Код формируемой компетенции	Содержание задания (краткая характеристика)	Количество мероприятий	Максимальное количество баллов	Срок предоставления (график контроля)
Вводный блок				
УК-7	Инструктаж по технике безопасности при занятиях на улице и в спортивных залах	5		Первое занятие (при смене видов спорта)
Основной блок				
УК-7	Составление конспекта лекционных занятий	1	10	Согласно расписанию
УК-7	Легкая атлетика (сдача контрольных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
УК-7	Спортивные игры (волейбол) (сдача контрольных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
УК-7	Атлетическая гимнастика (сдача контрольных нормативов)	3	15	Согласно расписанию
УК-7	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики	1	5	Согласно расписанию
Всего:			60	
Зачет (тест по пройденному материалу)			40	В сроки сессии
Всего:			40	
Итого:			100	
Дополнительный блок				
УК-7	Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	по согласованию с преподавателем
УК-7	Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)		10	
УК-7	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.