

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Цыбиков Бэлкто Батоевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.09.2024 14:37:22  
Уникальный программный ключ:  
056af948c3e48c6f3c571e429957a8ae7b757ae8

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Бурятская государственная сельскохозяйственная академия  
имени В.Р. Филиппова»  
Инженерный факультет**

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий  
выпускающей кафедрой  
Механизация  
сельскохозяйственных  
процессов

\_\_\_\_\_

уч. ст., уч. зв.

\_\_\_\_\_

ФИО

\_\_\_\_\_

подпись

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Декан инженерного  
факультета

\_\_\_\_\_

уч. ст., уч. зв.

\_\_\_\_\_

ФИО

\_\_\_\_\_

подпись

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**дисциплины (модуля)**

**Б1.В.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту  
Б1.В.02.01 Базовая физическая культура**

**Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия  
Направленность (профиль) Технические системы в агробизнесе  
бакалавр**

Обеспечивающая  
преподавание дисциплины  
кафедра

Физическое воспитание

Разработчик (и)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подпись уч.ст., уч. зв. И.О.Фамилия

Внутренние эксперты:  
Председатель методической  
комиссии Инженерного  
факультета

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подпись уч.ст., уч. зв. И.О.Фамилия

Заведующий методическим  
кабинетом УМУ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

подпись И.О.Фамилия

## ВВЕДЕНИЕ

1. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины (модуля) и представлены в виде оценочных средств.

2. Оценочные материалы является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины (модуля).

3. При помощи оценочных материалов осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины (модуля).

4. Оценочные материалы по дисциплине (модулю) включает в себя:

- оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины (модуля).

- оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО;

- оценочные средства, применяемые для текущего контроля;

5. Разработчиками оценочных материалов по дисциплине (модулю) являются преподаватели кафедры, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины (модуля), практики в Академии. Содержательной основой для разработки оценочных материалов является Рабочая программа дисциплины (модуля).

**1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
**учебной дисциплины (модуля), персональный уровень достижения которых проверяется**  
**с использованием представленных в п. 3 оценочных материалов**

| Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина |  | Код и наименование индикатора достижений компетенции   | Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)   |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
| код  | наименование   |  | знать и понимать   | уметь делать (действовать)  | владеть навыками (иметь навыки)  |
| 1  |  | 2  | 3  | 4   | 5  |
| <b>Универсальные компетенции</b>                             |  |  |  |   |  |
| УК-7   | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК-7</sub> – поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни              | Знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                | Владеет навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                |
|  |  | ИД-2 <sub>УК-7</sub> – использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности                      | Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Владеет навыками использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |

**2. РЕЕСТР  
элементов оценочных материалов по дисциплине (модулю)**

| Группа<br>оценочных средств   | Оценочное средство или его элемент   |
|---|--|
|   | Наименование   |
| 1   | 2  |
| <b>1. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины</b>           | Вопросы для поведения зачета<br>Критерии оценивания  |
| <b>2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов (ВАРО)</b> | Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения<br>Критерии оценивания<br>Шкала оценивания |
| <b>3. Средства для текущего контроля</b>  | Контрольные нормативы<br>Критерии оценивания<br>Шкала оценивания   |
|   | Комплект заданий для работы в команде<br>Критерии оценивания<br>Шкала оценивания                                     |
|   | Комплект контрольных вопросов для поведения устных вопросов<br>Критерии оценивания<br>Шкала оценивания               |
|   | Комплект тестовых заданий<br>Критерии оценивания<br>Шкала оценивания   |
|   | Комплект вопросов для составления конспектов.<br>Критерии оценивания<br>Шкала оценивания                             |
|   | Темы рефератов<br>Критерии оценивания<br>Шкала оценивания  |

### 3. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций в рамках дисциплины (модуля) / практики

| Код и название компетенции  | Код индикатора достижений компетенции | Индикаторы компетенции | Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)   | Уровни сформированности компетенций   |  |   |  | Формы и средства контроля формирования компетенций   |
|---|---------------------------------------|------------------------|---|---|--|---|--|--|
|   |                                       |                        |   | компетенция не сформирована   | минимальный  | средний   | высокий  |  |
|   |                                       |                        |   | Оценки сформированности компетенций   |  |   |  |  |
|   |                                       |                        |   | 2   | 3  | 4   | 5  |  |
|   |                                       |                        |   | Оценка «неудовлетворительно»  | Оценка «удовлетворительно»   | Оценка «хорошо»   | Оценка «отлично»   |  |
|   |                                       |                        |   | Характеристика сформированности компетенции   |  |   |  |  |
| 1   | 2                                     | 3                      | 4   | 5   | 6  | 7   | 8  | 9  |
| <b>Критерии оценивания</b>  |                                       |                        |   |   |  |   |  |  |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК-7</sub>                  | <b>Полнота знаний</b>  | Знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровых способов поведения с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Не знает и не понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни | Не в полной мере знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни | Хорошо знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | В полной мере знает и понимает теоретические основы по поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | Перечень вопросов к зачету;<br>Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения, Контрольные нормативы; Комплект контрольных вопросов для составления |
|   |                                       | <b>Наличие умений</b>  | Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и   | Не умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и  | Не в полной мере умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной  | Хорошо умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной   | В полной мере умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения   |  |

|  |            |  |   |   |  |  |   |   |
|--|------------|--|---|---|--|--|---|---|
|  |            |  | профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни  | профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни   | социальной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни   | социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни  | полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни   | конспектов;<br>Темы для рефератов.<br>Задания для работы в команде  |
|  |            | Наличие <b>навыков</b> (владение опытом) | Владеет навыками поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни   | Не владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не соблюдает нормы здорового образа жизни               | Не в полной мере владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни  | Хорошо владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни  | В полной мере владеет навыком поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности и не полностью соблюдает нормы здорового образа жизни  |   |
|  | ИД-2 ук-7. | Полнота <b>знаний</b>                    | Знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Не знает и не понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Не в полной мере знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Хорошо знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | В полной мере знает и понимает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Перечень вопросов к зачету;<br>Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения,<br>Контрольные нормативы;<br>Комплект контрольных вопросов для поведения устных вопросов;<br>Комплект вопросов для составления конспектов;<br>Темы для рефератов.<br>Задания для работы в команде |
|  |            | Наличие <b>умений</b>                    | Умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  | Не умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности     | Не в полной мере умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  | Хорошо умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  | В полной мере умеет применять основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  |   |
|  |            | Наличие <b>навыков</b>                   | Владеет навыками использовать основы  | Не владеет навыками использовать основы   | Не в полной мере владеет навыками  | Хорошо владеет навыками  | В полной мере владеет навыками  |   |

|  |  |                   |  |  |  |  |  |  |
|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | (владение опытом) | физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности |  |
|--|--|-------------------|--|--|--|--|--|--|

**4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

**4.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков**

**4.1.1. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины**

|  |  |
|--|--|
| <b>Нормативная база</b><br>проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:<br>Б1.В.02.01 Базовая физическая культура |  |
| 1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ФГБОУ ВО Бурятская ГСХА»                                |  |
| <b>Основные характеристики</b><br>промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины   |  |
| 1  | 2  |
| <b>Цель промежуточной аттестации -</b>   | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы  |
| <b>Форма промежуточной аттестации -</b>  | зачёт  |
| <b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>  | 1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины<br>2) процедура проводится в рамках ВАРО, на последней неделе семестра |
| <b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>  | 1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине   |
| <b>Процедура получения зачёта -</b>  | представлены в оценочных материалах по данной дисциплине   |
| <b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>  |  |

**Перечень вопросов к зачету по дисциплине (модулю)**

**1. Раздел: Легкая атлетика**

Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта, техники финиширования. Развитие силы. (УК-7)

- 1). Техника выполнения низкого старта. (УК-7)
- 2). Техника финиширования. (УК-7)
- 3). Техника выполнения силовых упражнений. (УК-7)

Тема 2. Бег на короткие на короткие дистанции: 60 – 100 м, средние дистанции – 1000 м. (УК-7)

- 1). Техника бега на короткие дистанции: 60 – 100 м. (УК-7)
- 2). Техника бега на средние дистанции: 1000 м. (УК-7)

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка Развитие скорости. (УК-7)

- 1). Техника выполнения упражнений на скорость. (УК-7)
- 2). Техника выполнения упражнений на силу. (УК-7)
- 3). Техника бега по дистанции. (УК-7)

Тема 4. Развитие физических качеств. ОФП – прыжковая тренировка. Развитие специальной выносливости. (УК-7)

- 1). Развитие физических качеств. (УК-7)
- 2). Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами. (УК-7)
- 3). Техника выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. (УК-7)

Тема 5. Обучение и совершенствование техники высокого старта, техники финиширования. Развитие силы. (УК-7)

- 1). Техника высокого старта. (УК-7)
- 2). Техника финиширования. (УК-7)
- 3). Техника выполнения упражнений на развитие силы. (УК-7)

Тема 6. Обучение и совершенствование преодоления естественных препятствий. (УК-7)

- 1). Техника бега по пересеченной местности. (УК-7)

Тема 7. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Подвижные игры. (УК-7)

- 1). Техника бега на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). (УК-7)
- 2). Подвижные игры. (УК-7)

**2. Раздел: Общая физическая подготовка**

Тема 1. Развитие скоростных качеств. (УК-7)

- 1). Техника пробегания отрезков 30-60 м. (УК-7)
- 2). Техника бега под гору. (УК-7)
- 3). Упражнения на развитие скоростных качеств(УК-7)

Тема 2. Развитие выносливости. (УК-7)

- 1). Техника длительного бега по дистанции. (УК-7)



- 2). Техника бега в гору. (УК-7)
  - 3). Упражнения на выносливость. (УК-7)
- Тема 3. Развитие силовых качеств. (УК-7)
- 1). Техника работы с отягощениями. (УК-7)
  - 2). Силовые упражнения в парах. (УК-7)
  - 3). Упражнения на развитие силы. (УК-7)
- Тема 4. Развитие ловкости и координационных способностей. (УК-7)
- 1). Игровые эстафеты. (УК-7)
  - 2). Упражнения на развитие координационных способностей. (УК-7)
- Тема 5. Развитие гибкости. (УК-7)
- 1). Работа в парах. (УК-7)
  - 2). Упражнения на развитие гибкости. (УК-7)

#### **4.1.2. Средства**

##### **для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРО**

##### **4.1.2.1 Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Основы методики физической культуры.
6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника ВУЗа
9. Водные занятия (правила техники безопасности, профилактика травматизма, методы самоконтроля, гигиена)
10. Определение физической подготовленности студентов
11. Высокий, низкий старты в спортивном беге
12. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Преодоление естественных препятствий
13. Бег на короткие дистанции - 60-100 м; средние дистанции – 1000 м. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки снизу).
14. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

#### **Критерии оценивания:**

- полнота раскрытия темы;
- правильность формулировки и использования понятий и категорий

#### **Шкала оценивания**

| Баллы для учета в рейтинге (оценка)     | Степень удовлетворения критериям   |
|---|--|
| 8-10 баллов<br>«отлично»                | Полное раскрытие темы, указание точных названий и определений, правильная формулировка понятий и категорий, приведены все необходимые формулы, соответствующая статистика и т.п., все задания выполнены верно.   |
| 6-7 баллов<br>«хорошо»                  | Недостаточно полное раскрытие темы, одна-две несущественные ошибки в определении понятий и категорий, в формулах, статистических данных и т. п., кардинально не меняющие суть изложения, наличие незначительного количества грамматических и стилистических ошибок, одна-две несущественные погрешности при выполнении заданий или в решениях задач.         |
| 4-5 баллов<br>«удовлетворительно»       | Ответ отражает лишь общее направление изложения лекционного материала, наличие более двух несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, формулах, статистических данных и т. п.; большое количество грамматических и стилистических ошибок, одна-две существенные ошибки при выполнении заданий или в решениях задач. |
| менее 4 баллов<br>«неудовлетворительно» | Обучающийся демонстрирует слабое понимание программного материала. Тема не раскрыта, более двух существенных ошибок в определении понятий и категорий, в формулах, статистических данных, при выполнении заданий или в решениях задач, наличие грамматических и стилистических ошибок и др.  |

## 5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

### 5.1. Критерии оценки к зачету

*зачет /оценка «отлично» (86-100 баллов)* ставится обучающемуся, обнаружившему систематические и глубокие знания учебно-программного материала, умения свободно выполнять задания, предусмотренные программой в типовой ситуации (с ограничением времени) и в нетиповой ситуации, знакомство с основной и дополнительной литературой, усвоение взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении приобретаемой специальности и проявившему творческие способности и самостоятельность в приобретении знаний.

*зачет /оценка «хорошо» (71-85 баллов)* ставится обучающемуся, обнаружившему полное знание учебно-программного материала, успешное выполнение заданий, предусмотренных программой в типовой ситуации (с ограничением времени), усвоение материалов основной литературы, рекомендованной в программе, способность к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей работы над литературой и в профессиональной деятельности.

*зачет /оценка «удовлетворительно» (56-70 баллов)* ставится обучающемуся, обнаружившему знание основного учебно-программного материала в объеме, достаточном для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, знакомство с основной литературой, рекомендованной программой, умение выполнять задания, предусмотренные программой.

*незачет /оценка «неудовлетворительно» (менее 56 баллов)* ставится обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, слабые побуждения к самостоятельной работе над рекомендованной основной литературой. Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании академии без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

## 6. Оценочные материалы для организации текущего контроля успеваемости обучающихся

Форма, система оценивания, порядок проведения и организация *текущего контроля успеваемости* обучающихся устанавливаются Положением об организации текущего контроля успеваемости обучающихся.

### 6.1. Контрольные нормативы

#### Раздел: Легкая атлетика

|   | Зачтено |       |       |       |       |       | Не зачтено |       |
|---|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|-------|
|   | Юн      | Дев   | Юн    | Дев   | Юн    | Дев   | Юн         | Дев   |
| Бег на 100 м.   | 13,5    | 16,5  | 14,8  | 17,0  | 15,8  | 18,0  | 15,9       | 18,1  |
| Бег на 2000м. девушки, 3000м. юноши                                 | 12,30   | 10,30 | 13,30 | 11,15 | 14,20 | 11,55 | 14,21      | 11,51 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                         | 240     | 195   | 220   | 175   | 205   | 160   | 204        | 159   |
| Подтягивание в висе юноши на высокой, девушки на низкой перекладине | 13      | 20    | 10    | 15    | 9     | 10    | 7          | 5     |

#### Раздел: Общая физическая подготовка

|   | Зачтено |     |    |     |    |     | Не зачтено |     |
|---|---------|-----|----|-----|----|-----|------------|-----|
|   | Юн      | Дев | Юн | Дев | Юн | Дев | Юн         | Дев |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 13      | 16  | 7  | 11  | 6  | 8   | 5          | 7   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)     | 42      | 40  | 35 | 32  | 28 | 24  | 27         | 23  |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.                             | 50      | 14  | 40 | 12  | 30 | 10  | 29         | 9   |

#### Критерии оценивания:

- Техника выполнения, постановка ног, положение рук, туловища, координация движений.
- Техника выполнения: постановка ног, положение рук, туловища, координация движений, выполнение под музыкальное сопровождение
- Техника выполнения: положение туловища, рук, ног, координация движений, выполнение под музыкальное сопровождение

**Шкала оценивания:**

| Баллы для учета в рейтинге (оценка)   | Степень удовлетворения критериям   |
|---------------------------------------|--|
| 86-100 баллов «отлично»               | Выполнены все задания практической работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.  |
| 71-85 баллов «хорошо»                 | Выполнены все задания практической работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.   |
| 56-70 баллов «удовлетворительно»      | Выполнены все задания практической работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.   |
| менее 56 баллов «неудовлетворительно» | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы. |

**6.2. Комплект заданий для работы в команде**

## Раздел: Легкая атлетика

Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Выполнить низкий старт.
- 2). Финиширование.
- 3). Упражнения на силу.

Тема 2. Бег на короткие дистанции: 60 – 100 м, средние дистанции – 1000 м.

- 1). Бег 60 м.
- 2). Бег 100 м.
- 3). Бег 1000 м.

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка Развитие скорости.

- 1). Техника выполнения упражнений на скорость.
- 2). Техника выполнения упражнений на силу.
- 3). Техника бега по дистанции.

Тема 4. Развитие физических качеств. ОФП – прыжковая тренировка. Развитие специальной выносливости.

- 1). Прыжковая тренировка.
- 2). Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.
- 3). Упражнения на выносливость.

Тема 5. Обучение и совершенствование техники высокого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Выполнение высокого старта.
- 2). Финиширование.
- 3). Упражнения на силу.

Тема 6. Обучение и совершенствование преодоления естественных препятствий.

- 1). Бег по пересеченной местности.

Тема 7. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Подвижные игры.

- 1). Бег по беговой дорожке на 2000 м девушки и 3000 м юноши.
- 2). Подвижные игры.

## Раздел: Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростных качеств.

- 1). Пробегание отрезков 30-60 м.
- 2). Бег под гору.
- 3). Упражнения на развитие скоростных качеств

Тема 2. Развитие выносливости.

- 1). Длительный бег по дистанции.
- 2). Бег в гору.
- 3). Упражнения на выносливость.

Тема 3. Развитие силовых качеств.

- 1). Работа с отягощениями.
- 2). Силовые упражнения в парах.
- 3). Упражнения на развитие силы.

Тема 4. Развитие ловкости и координационных способностей.

- 1). Игровые эстафеты.
- 2). Упражнения на развитие координационных способностей.

Тема 5. Развитие гибкости.

- 1). Работа в парах.
- 2). Упражнения на развитие гибкости.

**Критерии оценивания:**

- правильность выполнения задания на практическую работу;
- степень усвоения теоретического материала по теме практической работы;
- способность продемонстрировать преподавателю навыки практической работы;
- правильность и полнота ответов на вопросы преподавателя при выполнении практической работы.

**Шкала оценивания:**

| Баллы для учета в рейтинге (оценка)   | Степень удовлетворения критериям  |
|---------------------------------------|---|
| 86-100 баллов «отлично»               | Выполнены все задания практической работы, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы  |
| 71-85 баллов «хорошо»                 | Выполнены все задания практической работы; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями   |
| 56-70 баллов «удовлетворительно»      | Выполнены все задания практической работы с замечаниями; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями   |
| менее 56 баллов «неудовлетворительно» | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания практической работы; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы |

**6.3. Комплект вопросов для составления конспектов.**

Раздел: Легкая атлетика

Тема 1. Обучение и совершенствование техники низкого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Техника выполнения низкого старта.
- 2). Техника финиширования.
- 3). Техника выполнения силовых упражнений.

Тема 2. Бег на короткие на короткие дистанции: 60 – 100 м, средние дистанции – 1000 м.

- 1). Техника бега на короткие дистанции: 60 – 100 м.
- 2). Техника бега на средние дистанции: 1000 м.

Тема 3. Скоростно-силовая подготовка Развитие скорости.

- 1). Техника выполнения упражнений на скорость.
- 2). Техника выполнения упражнений на силу.
- 3). Техника бега по дистанции.

Тема 4. Развитие физических качеств. ОФП – прыжковая тренировка. Развитие специальной выносливости.

- 1). Развитие физических качеств.
- 2). Техника выполнения прыжка с места толчком двумя ногами.
- 3). Техника выполнения упражнений на развитие специальной выносливости.

Тема 5. Обучение и совершенствование техники высокого старта, техники финиширования. Развитие силы.

- 1). Техника высокого старта.
- 2). Техника финиширования.
- 3). Техника выполнения упражнений на развитие силы.

Тема 6. Обучение и совершенствование преодоления естественных препятствий.

- 1). Техника бега по пересеченной местности.

Тема 7. Бег на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши). Подвижные игры.

- 1). Техника бега на длинные дистанции по стадиону (2000 м девушки и 3000 м юноши).
- 2). Подвижные игры.

Раздел: Общая физическая подготовка

Тема 1. Развитие скоростных качеств.

- 1). Техника пробегания отрезков 30-60 м.
- 2). Техника бега под гору.
- 3). Упражнения на развитие скоростных качеств

Тема 2. Развитие выносливости.

- 1). Техника длительного бега по дистанции.
- 2). Техника бега в гору.
- 3). Упражнения на выносливость.

Тема 3. Развитие силовых качеств.

- 1). Техника работы с отягощениями.
- 2). Силовые упражнения в парах.
- 3). Упражнения на развитие силы.

Тема 4. Развитие ловкости и координационных способностей.

- 1). Игровые эстафеты.
- 2). Упражнения на развитие координационных способностей.

Тема 5. Развитие гибкости.

- 1). Работа в парах.
- 2). Упражнения на развитие гибкости.

#### Критерии оценки:

- умение самостоятельно работать с дополнительной литературой для более полного освоения курса;
- выполнение всех заданий;
- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении заданий;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

#### Шкала оценивания

|  |  |
|--|--|
| Отлично<br>(86-100 баллов)               | Выполнены все задания, обучающийся четко и без ошибок раскрыл тему, ответил на все вопросы                         |
| Хорошо<br>(71-85 баллов)                 | Выполнены все задания обучающийся раскрыл тему, ответил на все вопросы, с незначительными замечаниями              |
| Удовлетворительно<br>(56-70 баллов)      | Выполнены все задания обучающийся раскрыл тему не полностью, ответил на все вопросы, замечаниями                   |
| Неудовлетворительно<br>(менее 56 баллов) | Обучающийся не выполнил или выполнил неправильно задания; ответил на вопросы, с ошибками или не ответил на вопросы |

#### 6.4. Комплект контрольных вопросов для проведения устных опросов

1. Понятие «физической культуры», «физическое воспитание», «спорт»;
2. Методика обучения элементу легкой атлетики (по выбору студента)
3. Методика обучения элементу гимнастики (по выбору студента)
4. Методика обучения элементу волейбола (по выбору студента)
5. Методика обучения элементу баскетбола (по выбору студента)
6. Методика обучения лыжному ходу (по выбору студента)
7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль
98. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
9. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Техника бега на короткие и длинные дистанции (старт, разбег, бег по дистанции, финиширование)
11. Техника метания гранаты с места, с разбега (по правилам соревнований)
12. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»
13. Техника опорного прыжка (ю-через коня ноги врозь; д-углом)
14. Техника соскока с брусьев (ю-махом вперед; д-махом назад)
15. Техника лазания по канату в 3 приёма
16. Техника верхней прямой подачи.
17. Техника прямого нападающего удара.
18. Основы здорового образа жизни
19. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.
20. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
21. Методика обучения прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».
22. Методика обучения опорному прыжку.
23. Методика проведения корректирующей гимнастики.
24. Подбор специальных упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.
25. Методика обучения приему и передаче мяча

26. Методика обучения верхней прямой подаче.
27. Методика обучения прямому нападающему удару.
28. Тесты на определение физической подготовленности.
29. Методика самоконтроля.
30. Техника спринтерского бега
31. Методика обучения лазанию по канату в три приема
32. Методика обучения групповому блокированию в волейболе
33. Техника спусков и подъемов на лыжах
34. Техника защитных действий в баскетболе
35. Теоретические основы физического воспитания
36. Основные определения физической культуры
37. Характеристика корригирующей гимнастики

**Критерии оценивания:**

- правильность ответа по содержанию вопроса (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость устного ответа во времени с учетом индивидуальных особенностей обучающихся).

**Шкала оценивания**

| Баллы для учета в рейтинге (оценка)      | Степень удовлетворения критериям  |
|--|---|
| 86-100 баллов<br>«отлично»               | Обучающийся полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно   |
| 71-85 баллов<br>«хорошо»                 | Обучающийся достаточно полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно. Допускает 1-2 ошибки, исправленные с помощью наводящих вопросов |
| 56-70 баллов<br>«удовлетворительно»      | Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений заданного вопроса, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки                                |
| менее 56 баллов<br>«неудовлетворительно» | Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом                                       |

**6.5. Комплект тестовых заданий**

**Вариант 1.**

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной деятельности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физическим воспитанием;
- в) физическим образованием.

2. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

3. Какой термин подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:
- а) физическая культура;
  - б) физическое совершенство;
  - в) физическая подготовка.
4. Перечислить основные физические (двигательные качества):
- а) быстрота, нравственность, сила воли, гибкость, ловкость;
  - б) быстрота, выносливость, сила воли, гибкость, ловкость;
  - в) быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость.
5. При какой частоте сердечных сокращений (ЧСС) появляются наилучшие возможности для тренировки сердца?
- а) 200-240 уд/мин;
  - б) свыше 180 уд/мин;
  - в) 130-180 уд/мин.
6. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды называется:
- а) реакции;
  - б) релаксации;
  - в) адаптации.
7. Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечение полноценных трудовых, социальных и биологических функций называется:
- а) здоровый образ жизни;
  - б) здоровый стиль жизни;
  - в) здоровье.
8. Какой процедурой нужно начинать закаливание водой:
- а) купанием при пониженных температурах;
  - б) обливанием;
  - в) обтиранием.
9. Физическое самовоспитание может быть сопряжено с другими видами самовоспитания:
- а) нравственное, интеллектуальное;
  - б) трудовое, эстетическое;
  - в) нравственное, интеллектуальное, трудовое, эстетическое и др.
10. Способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности:
- а) выносливость;
  - б) работоспособность;
  - в) быстроту.
11. Активный отдых:
- а) повышает работоспособность;
  - б) снижает работоспособность;
  - в) повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий.
12. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
- а) двигательной одаренностью;
  - б) двигательным навыком;
  - в) двигательным умением.
13. Под методом физического воспитания понимаются:
- а) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
  - б) конкретные побуждения, принципы, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
  - в) способы применения физических упражнений.
14. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:
- а) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи преподавателя и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
  - б) упорядоченные виды деятельности преподавателя и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
  - в) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач

образования.

15. К формам самостоятельных занятий относятся:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика, учебные занятия, самостоятельные тренировочные занятия;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика, факультативные занятия, самостоятельные тренировочные занятия;
- в) утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

16. Для здоровья женщины большое значение имеют упражнения, развивающиеся:

- а) мышцы брюшного пресса и спины;
- б) мышцы тазового дна;
- в) мышцы рук и ног.

17. Явление, возникающее в результате выполнения нагрузок, не соответствующих функциональным возможностям называется:

- а) переутомление;
- б) перетренированность;
- в) перенапряжение.

18. Спорт (в широком понимании) – это:

- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

19. Вид спорта это:

- а) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- в) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная её составляющая.

20. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- а) адаптивной физической культурой;
- б) шейпингом;
- в) аэробикой.

21. Если развивать какое-то физическое свойство, то тем самым:

- а) параллельно развиваются и другие свойства;
- б) ухудшаются другие свойства;
- в) остаются без изменений.

22. Основные разделы планирования:

- а) перспективное и годичное планирование;
- б) круглогодичное планирование;
- в) текущее и оперативное планирование.

23. Разностороннее развитие физических качеств, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности называется:

- а) вспомогательной физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) общей физической подготовкой.

24. Резко выраженный изгиб позвоночника вбок называется:

- а) лордоз;
- б) сколиоз;
- в) кифоз.

25. Самоконтроль – это:

- а) планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом;
- б) регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом;



- в) комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физкультурой и спортом.
26. Педагогический контроль проводится для того, чтобы:
- а) проверить, эффективность тренировочных занятий;
  - б) выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты;
  - в) изучить состояние здоровья и влияние на организм регулярных физических нагрузок.
27. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:
- а) спорт;
  - б) общая физическая подготовка;
  - в) профессионально-прикладная физическая подготовка.
28. Организация ППФП студентов вуза предполагает использование специальную подготовку в:
- а) только в учебное время;
  - б) только во вне учебное время;
  - в) в учебное и вне учебное время.
29. ППФП должна опираться на:
- а) ОФП;
  - б) СФП;
  - в) тактико-техническую подготовку.

### **Вариант 2**

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека относятся:
- а) показатели телосложения, здоровье и развитие физических качеств;
  - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - в) уровень и качество спортивных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. На какие учебные отделения распределяются студенты вузов для занятий по физическому воспитанию:
- а) подготовительное, основное, медицинское;
  - б) основное, специальное, спортивное;
  - в) спортивное, физкультурное, оздоровительное.
3. Результатом физической подготовки является:
- а) физическое развитие индивидуума;
  - б) физическая подготовленность;
  - в) физическое совершенство.
4. Что относится к основным средствам физической культуры:
- а) избранно-соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения, общеподготовительные упражнения;
  - б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
  - в) спорт, физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы.
5. Наибольший энергетический расход (ккал/сут) характерен для:
- а) механизированного труда;
  - б) тяжелого физического труда;
  - в) умственного труда.
6. Оптимально двигательный режим для студентов:
- а) 21-28 часов;
  - б) 14-21 час;
  - в) 10-14 часов;
  - г) 6-10 часов.
7. Назовите источники происхождения болезней:
- а) состояние человеческого организма;
  - б) внешние причины воздействующие на организм;
  - в) состояние человеческого организма и внешних причин воздействия на организм.
8. Недостаток двигательной активности называется:
- а) переноем;
  - б) гиподинамией;
  - в) гипероксией.
9. Указать основные мотивы физического самовоспитания:
- а) требования социальной жизни и культуры;

- б) притязания на признание в коллективе;  
в) соревнование, осознание несоответствия собственных сил требованиям социально-профессиональной деятельности.
10. Работоспособность в учебной деятельности зависит:  
а) от свойств личности;  
б) от особенностей нервной системы;  
в) от темперамента.
11. С помощью каких способов можно уменьшить состояние психической напряженности:  
а) дыхательные упражнения;  
б) психическая саморегуляция;  
в) физические упражнения.
12. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия:  
а) расчленено-конструктивным методом;  
б) методом целостно-конструктивного упражнения;  
в) методом сопряженного воздействия.
13. К специфическим методам физического воспитания относятся:  
а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;  
б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;  
в) методы срочной информации.
14. По особенностям организации занимающихся и способам руководства или занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:  
а) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;  
б) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;  
в) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно).
15. Основная направленность самостоятельных тренировочных занятий:  
а) развивать физические качества и повышать общую работоспособность организма;  
б) компенсировать недостаток двигательной активности;  
в) различные виды выносливости.
16. Из самостоятельных занятий студенток рекомендуется исключать следующие упражнения:  
а) подвижные и спортивные игры;  
б) упражнения в положении сидя и лёжа;  
в) прыжки в глубину и поднимание больших тяжестей.
17. Степень физической подготовленности контролируется:  
а) тестом К. Купера;  
б) пробой Штанге;  
в) пробой Генчи.
18. Комплексными результатами решения задач спортивной тренировки являются понятия:  
а) «тренированность», «подготовленность», «спортивная форма».  
б) «физическое развитие», «физическое совершенствование», «физическая работоспособность».  
в) «физическая подготовленность», «функциональная подготовленность», «психофизическая подготовка».
19. Самое высокое спортивное звание:  
а) мастер спорта;  
б) мастер спорта международного класса;  
в) заслуженный мастер спорта.
20. Какие из перечисленных современных видов спорта входят в программу Олимпийских игр:  
а) керлинг;  
б) фристайл;  
в) сноубординг.
21. Продолжительность и регулирование занятий спортом или физическими упражнениями влияют на:  
а) физическое развитие;  
б) функциональную подготовленность и состояние психики человека;  
в) режим питания.
22. Планирование связанное с оптимизацией учебно-тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии называется:  
а) годичное;

- б) перспективное;
  - в) текущее и оперативное планирование.
23. Тактическая подготовка спортсменов всегда опирается на:
- а) психическую подготовленность;
  - б) физическую подготовленность;
  - в) техническую подготовленность.
24. Спирометрия позволяет определить:
- а) жизненную ёмкость легких;
  - б) окружность грудной клетки;
  - в) показатель относительной силы.
25. В норме у здорового человека в возрасте 18-40 лет кровеносное давление равно:
- а) 120/70 мм рт. ст.;
  - б) 200/150 мм рт. ст.;
  - в) 100/50 мм рт. ст.
26. Психофизическое состояние, характеризующее изменениями в процессе одного или нескольких занятий (состояние повышенной или пониженной работоспособности) называется:
- а) перманентным;
  - б) текущим;
  - в) оперативным.
27. Перечень необходимый для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятии различными видами спорта:
- а) прикладные психические качества и свойства личности;
  - б) прикладные знания, умения и навыки;
  - в) прикладные психофизические качества.
28. Формы ППФП в свободное время:
- а) секционные занятия, самостоятельные занятия в спортивных группах, самостоятельные занятия;
  - б) в учебное время, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза;
  - в) секционные занятия, самостоятельные занятия в спортивной группе, самостоятельные занятия, утренняя гигиеническая гимнастика, физкультпауза, в учебное время.
29. Средства ППФП можно объединить в следующие группы:
- а) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства;
  - б) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различного вида спорта, прикладные виды спорта, физические качества оздоровительной силы, силы природы и гигиенические факторы;
  - в) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта, психические качества личности, вспомогательные средства.

### **Вариант 3**

1. На современной этапе развития общества основными критериями физического совершенства служит:
- а) показатели телосложения;
  - б) показатели здоровья;
  - в) уровень и качество спортивных двигательных умений и навыков.
2. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:
- а) факультативные занятия;
  - б) учебные занятия;
  - в) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях.
3. Какие основные разделы составляют дисциплину «Физическая культура»:
- а) обязательный, вариативный, контрольный;
  - б) теоретический, учебно-тренировочный, контрольный;
  - в) теоретический, практический, контрольный.
4. «Кислородный долг» физиологический процесс характерный для работы:
- а) большой мощности;
  - б) максимальной мощности;

- в) субмаксимальной мощности.
5. Недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма называется:
- а) гипоксией;
  - б) гипероксией;
  - в) гомеостазом.
6. Временное снижение работоспособности в результате напряженной мышечной деятельности при работе максимальной мощности называется:
- а) «мертвой точкой»;
  - б) «вторым дыханием»;
  - в) «вработыванием».
7. Назовите способ предупреждения болезней:
- а) удаление внешних причин;
  - б) укрепление организма;
  - в) удаление внешних причин и укрепление организма.
8. Релаксация – это:
- а) отдых, необходимый, для восстановления сил после трудовой деятельности;
  - б) состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок;
  - в) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени (работоспособность).
9. К методам самопознания относятся:
- а) самонаблюдение, самоанализ, самооценка;
  - б) убеждение, упражнение, поощрение;
  - в) проектирование, алгоритмизация, творческая инвариативность.
10. Назовите типы изменения работоспособности в учебном году:
- а) усиливающийся, неровный;
  - б) ослабевающийся, ровный;
  - в) усиливающийся, неровный, ослабевающий, ровный.
11. Назовите «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов:
- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
  - б) физкультпауза;
  - в) учебно-тренировочные занятия.
12. Совокупность обобщенных положений или система взглядов на понимание сущности, содержания, методики и организации учебного процесса, а также особенностей деятельности обучающихся и обучаемых в ходе его осуществления, называется:
- а) принципами обучения;
  - б) обучением;
  - в) теорией или концепцией обучения.
13. Какой из ниже перечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?
- а) метод сопряженного воздействия;
  - б) круговой метод;
  - в) игровой метод.
14. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:
- а) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
  - б) уроков освоения нового материала;
  - в) контрольных уроков.
15. В самостоятельной тренировке для повышения работоспособности следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:
- а) различные виды скоростных способностей;
  - б) различные виды координационных способностей;
  - в) достичь максимально возможного уровня двигательной подготовленности.
16. Причиной недостаточного развития мышц у студенток является:
- а) плохое питание;
  - б) малоподвижный образ жизни;
  - в) нарушение режима труда и отдыха.

17. Интенсивность физических нагрузок с возрастом:

- а) увеличивается;
- б) снижается;
- в) не изменяется.

18. Укажите конечную цель спорта:

- а) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- б) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- в) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности.

19. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

- а) структурной сложности двигательных действий;
- б) требований конкретного вида спорта к проявлению физических (двигательных) способностей;
- в) особенностей предмета состязаний и характера двигательной активности.

20. Стретчинг – система специальных упражнений для:

- а) растягивания мышц, повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости;
- б) развития дыхательной мускулатуры;
- в) развития мышечной массы.

21. Чем выше класс спортсмена тем:

- а) лучше проявляются те физические качества, к которым не предъявляются особые требования;
- б) контрастнее проявляются те физические качества, к которым предъявляются особые требования;
- в) все качества остаются без изменений.

22. Планирование спортивной подготовки, обеспечивающее непрерывность тренировочного процесса, называется:

- а) текущее планирование;
- б) перспективное планирование;
- в) оперативное планирование.

23. В структуре технической подготовки выделяют:

- а) базовые движения;
- б) дополнительные движения;
- в) вообще не выделяют никаких движений.

24. Подсчет показателей частоты сердечных сокращений (ЧСС) называется:

- а) динамометрией;
- б) антропометрией;
- в) пульсометрией.

25. Доступными показателями самоконтроля являются:

- а) пульс и уровень артериального давления;
- б) толщина жировой прослойки и цвет кожи;
- в) рост и масса.

26. Виды педагогического контроля:

- а) исходный, рубежный, итоговый;
- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) поэтапный, текущий, оперативный.

27. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
- в) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

28. Цель теоретических занятий по профессионально-прикладной физической подготовке:

- а) совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечение, формирование личности будущих специалистов;
- б) процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой и спортом с целью повышения

эффективности учебно-тренировочного процесса;

в) дать будущим специалистам прикладные знания, которые бы обеспечивали сознательно и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда.

29. Выбрать правильный вариант, определяющий конкретное содержание ППФП:

а) формы и виды труда, условия и характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности;

б) формы и виды труда, условия и характер труда, режим питания, динамика работоспособности;

в) формы и виды труда, условия и характер труда, гигиена, режим питания.

### Критерии оценивания

- отношение правильно выполненных заданий к общему их количеству

### Шкала оценивания

| Баллы для учета в рейтинге (оценка) | Степень удовлетворения критериям |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 86-100 баллов «отлично»             | Выполнено от 26 до 30 тестов     |
| 71-85 баллов «хорошо»               | Выполнено от 21 до 25 тестов     |
| 56-70 баллов «удовлетворительно»    | Выполнено от 16 до 20 тестов     |
| 0-55 баллов «неудовлетворительно»   | Выполнено менее 16 тестов        |

### 6.6. Темы рефератов

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика невротозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «басс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)

26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей
54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

### Критерии оценивания

- полнота раскрытия темы; степень владения понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины; знание фактического материала, отсутствие фактических ошибок; умение логически выстроить материал ответа; умение аргументировать предложенные подходы и решения, сделанные выводы; степень самостоятельности, грамотности, оригинальности в представлении материала (стилистические обороты, манера изложения, словарный запас, отсутствие или наличие грамматических ошибок); выполнение требований к оформлению работы.

### Шкала оценивания:

| Баллы для учета в рейтинге (оценка) | Степень удовлетворения критериям  |
|-------------------------------------|---|
| 86-100 баллов «отлично».            | Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано знание фактического материала, отсутствуют ошибки. Продемонстрировано уверенное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов. Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>взаимосвязи.</p> <p>Ответ четко структурирован и выстроен в заданной логике. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа укладывается в заданные рамки при сохранении смысла.</p>  |
| <p><i>72-85 баллов «хорошо».</i></p>             | <p>Содержание ответа в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано знание фактического материала, встречаются несущественные фактические ошибки.</p> <p>Продемонстрировано владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (уместность употребления, аббревиатуры, толкование и т.д.), отсутствуют ошибки в употреблении терминов.</p> <p>Показано умелое использование категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи.</p> <p>Ответ в достаточной степени структурирован и выстроен в заданной логике без нарушений общего смысла. Части ответа логически взаимосвязаны. Отражена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа незначительно превышает заданные рамки при сохранении смысла.</p>  |
| <p><i>57-71 баллов «удовлетворительно».</i></p>  | <p>Содержание работы в целом соответствует теме задания. Продемонстрировано удовлетворительное знание фактического материала, есть фактические ошибки (25–30%).</p> <p>Продемонстрировано достаточное владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины, есть ошибки в употреблении и трактовке терминов, расшифровке аббревиатур.</p> <p>Ошибки в использовании категорий и терминов дисциплины в их ассоциативной взаимосвязи.</p> <p>Ответ плохо структурирован, нарушена заданная логика. Части ответа логически разорваны, нет связей между ними. Ошибки в представлении логической структуры проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа в существенной степени (на 25–30%) отклоняется от заданных рамок.</p>  |
| <p><i>0-56 баллов «неудовлетворительно».</i></p> | <p>Содержание ответа не соответствует теме задания или соответствует ему в очень малой степени.</p> <p>Продемонстрировано крайне слабое владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины (неуместность употребления, неверные аббревиатуры, искаженное толкование и т.д.), присутствуют многочисленные ошибки в употреблении терминов.</p> <p>Продемонстрировано крайне низкое (отрывочное) знание фактического материала, много фактических ошибок – практически все факты (данные) либо искажены, либо неверны.</p> <p>Ответ представляет собой сплошной текст без структурирования, нарушена заданная логика. Части ответа не взаимосвязаны логически. Нарушена логическая структура проблемы (задания): постановка проблемы – аргументация – выводы. Объем ответа более чем в 2 раза меньше или превышает заданный. Показаны неверные ассоциативные взаимосвязи категорий и терминов дисциплины.</p> |