

Минобрнауки России
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

Фонд оценочных средств

По дисциплине «Общезначительная подготовка»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

06.03.01 Биология

(код и наименование направления подготовки)

Биоэкология

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр


Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, обучающихся по направлению подготовки *06.03.01 Биология* по дисциплине «Общефизическая подготовка».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры биологии и техносферной безопасности, протокол № 9 от 19.05.2023 г.

Заведующий кафедрой  А.Н. Егоров

Исполнитель  А.П. Девяткина

Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Виды оценочных средств, шифр раздела в данном документе
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора</p>	<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные теоретические понятия и содержание разделов общефизической подготовки; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание ОФК и спортивной подготовки. 	<p>Блок А – задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросы А.1 Вопросы для опроса</p>
	<p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать и применять методы и средства общефизической подготовки для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия на самостоятельных занятиях общефизической подготовкой. 	<p>Блок Б – задания реконструктивного уровня Перечень заданий для подготовки к практическим занятиям.</p>
		<p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практическими навыками использования основных методов и средств общей физической подготовки для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 	<p>Блок С – задания практико-ориентированного уровня С.1 Написание рефератов, творческого задания. С.2 Задания для диагностирования владения практическими навыками.</p>

Раздел 2 - Оценочные средства

А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- а) ходьба;
- б) бег;
- в) прыжки;
- г) плавание

2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?

- а) спортивная ходьба по дорожке стадиона;
- б) спортивная ходьба по шоссе;
- в) спортивная ходьба на время;
- г) оздоровительная ходьба.

3. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- а) прыжки с разбега;
- б) прыжки через вертикальные препятствия;
- в) прыжки через горизонтальные препятствия;
- г) прыжки с места

4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:

- а) легкоатлетическое двоеборье;
- б) легкоатлетическое троеборье;
- в) легкоатлетическое четырехборье;
- г) легкоатлетическое пятиборье

5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:

- а) бег на сверхкороткие дистанции;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бег на длинные дистанции.

6. Выделить неправильно названный вид бега:

- а) кросс;
- б) бег по дорогам, шоссе;
- в) бег по горам;
- г) бег по пересеченной местности.

7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?

- а) прыжок в высоту с места;
- б) прыжок в длину с места;
- в) тройной прыжок;
- г) прыжок прогнувшись

8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?

- а) диск;
- б) копье;
- в) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- а) пятиборье;
- б) восьмиборье;
- в) десятиборье;
- г) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- а) бег на короткую дистанцию;
- б) бег на среднюю дистанцию;
- в) метание диска;
- г) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

- а) спринт;
- б) марафон;
- в) кросс;
- г) кросс-фит

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- а) начало бега (старт);
- б) стартовый разбег ;
- в) бег по дистанции;
- г) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- а) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см;
- б) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см;
- в) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см;
- г) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- а) низкий старт;
- б) средний старт;
- в) высокий старт;

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе?

- а) не более 0,5 м;
- б) не более 1 м;
- в) не более 1,5 м;
- г) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- а) перешагивание;
- б) пережат;
- в) волна;

г) перекидной

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- а) прыжок в длину;
- б) прыжок высоту;
- в) прыжки с шестом

18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

- а) начальная скорость вылета снаряда;
- б) угол вылета;
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку;
- г) усилие метателя
- д) угол приземления снаряда

19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

- а) мяч;
- б) граната;
- в) копье;
- г) диск;
- д) ядро
- б) молот

20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- а) НБА;
- б) ФИФА;
- в) УЕФА;
- г) ИААФ

21. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?

- а) 1904г.;
- б) 1908г.;
- в) 1913г.;
- г) 1917г.

22. Укажите ширину беговой дорожки стадиона:

- а) 80 см;
- б) 1 м ;
- в) 1 м 25 см;
- г) 2 м

23. Укажите ширину линии разметки беговых дорожек стадиона:

- а) 5 см;
- б) 6,27 см;
- в) 10 см;
- г) 12,2 см

24. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?

- а) не менее 15 см;
- б) не менее 20 см;
- в) не менее 45 см;
- г) не менее 50 см

25. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

- а) ядро);
- б) диск;
- в) молот;
- г) граната.

26. Укажите дистанцию марафонского бега:

- а) 30 км;
- б) 42 км 195 м;
- в) 45 км;
- г) 55 км 500 м

27. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье;
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

28. Какого вида многоборья не бывает?

- а) пятиборья;
- в) девятиборья;
- б) семиборья;
- г) десятиборья.

29. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) постановкой стопы на дорожку;
- г) работой рук;

30. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге?

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

31. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- г) помогает скоординировать движения.

32. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой;
- г) снижению скорости бега.

33. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- а) улучшению спортивного результата;

- б) увеличению длины бегового шага;
- в) снижению скорости бега;
- г) более сильному толчку ногой.

34. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) стартование, разгон, финиширование; старт,
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

35. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

- а) горячий душ.
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) упражнения с отягощениями;

36. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку.

37. Что делают с ядром в лёгкой атлетике?

- а) метают;
- б) толкают;
- в) бросают;
- г) кидают.

38. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?

- а) бег по пересечённой местности;
- б) марафонский бег;
- в) кросс.
- г) бег с препятствиями.

39. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- а) степ-тест;
- б) стретчинг;
- в) стиплчез;
- г) фартлек.

40. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- б) прогнувшись;
- в) согнувшись;
- г) ножницы.

41. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- а) прыжок в длину с разбега;
- б) тройной прыжок;
- в) прыжок в длину с места;
- г) прыжок в высоту с разбега.

42. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) быстрого выноса маховой ноги;
- в) способа прыжка;
- г) одновременной работе рук при отталкивании.

43. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

- а) на маты;
- б) в воду;
- в) в песок;
- г) в прыжковую яму.

44. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

- а) перешагивание;
- б) перекат;
- в) перекидной.
- г) волна;

45. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

46. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- а) предварительного вращения;
- б) разбега;
- в) скачка;
- г) прыжка.

47. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?

- а) 398 м;
- б) 399 м;
- в) 400 м;
- г) 401 м.

48. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- а) по частоте дыхания;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- в) по самочувствию;
- г) по чрезмерному потоотделению.

49. В программу Олимпийских игр не включены следующие виды эстафетного бега (3 ответа) :

- а) 4x100 м;
- б) 4x200 м;
- в) 4x400 м;
- г) 4x 600 м;

50. К циклическому виду лёгкой атлетики относится:

- а) прыжок с шестом;

- б) метание молота;
- в) бег 100 м;
- г) тройной прыжок.

51. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится:

- а) ходьба;
- б) прыжок в высоту;
- в) бег с барьерами;
- г) марафонский бег.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

52. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов:

- а) физиологических;
- б) социологических;
- в) психологических;
- г) экологических.

53. Техника физических упражнений — это:

- а) способ применения двигательных действий;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

54. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоничное развитие человека;
- в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- г) на формирование правильной походки.

55. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) физические качества.

56. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) стройность;
- г) выносливость;

57. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:

- а) выносливость;
- б) быстрота;
- в) ловкость;
- г) стройность.

58. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- в) освоить действие и сохранить равновесие
- г) способность точно дозировать величину умственных усилий;

59. Средства развития быстроты:

- а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) подвижные игры
- г) бег на длинные дистанции.

60. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) ловкость;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

61. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- а) прыжки со скакалкой;
- б) подтягивание в висе;
- в) длительный бег до 25-30 мин
- г) бег на короткие дистанции.

62. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- а) посредством спортивных и подвижных игр;
- б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- в) посредством упражнений высокой интенсивности
- г) посредством упражнений на растягивание.

63. Выносливость человека не зависит от:

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;
- б) силы мышц;
- в) возможностей систем дыхания и кровообращения
- г) возможностей ССС.

64. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

- а) бокс;
- б) керлинг;
- в) тяжелая атлетика;
- г) фигурное катание.

65. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:

- а) бокс;
- б) гимнастика;
- в) армрестлинг;
- г) плавание.

66. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:

- а) спринтерский бег;
- б) стайерский бег;
- в) прыжки в воду;
- г) тяжелая атлетика.

67. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) обще подготовительными.

68. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- а) фехтование;
- б) баскетбол;
- в) художественная гимнастика;
- г) плавание.

69. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- а) укрепляют здоровье;
- б) повышают работоспособность;
- в) формируют мускулатуру;
- г) повышают иммунитет.

70. Сила — это способность человека:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) выполнять движения с большой амплитудой;
- г) управлять своими движениями.

71. Выносливость — это способность организма:

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- г) быстро разучивать новые движения.

72. Гибкость — это:

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

73. Быстрота — это:

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

74. Ловкость — это:

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

75 Методы строгого регламентированного упражнения подразделяется на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

76. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

- а) бег на 100 м;
- б) прыжки в длину с места;
- в) приседание на одной ноге;
- г) плавание.

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.

76. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

77. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:

- а) на все пальцы обеих рук;
- в) на ладони;
- б) на три пальца и ладони рук;
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

78. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч :

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

79. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является:

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

80. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:

- а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
- б) полусогнутыми руками;
- в) полным выпрямлением рук и ног.

81. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

82. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) прием на выставленные вперед большие пальцы рук;
- б) прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу;
- в) прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу.

83. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) охлаждать поврежденный сустав;
- б) согревать поврежденный сустав;
- в) обратиться к врачу.

84. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёх очковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёх очковая, штрафная;

85. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой.

86. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

87. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- а) 6;
- б) 5;
- в) 8;
- г) 9.

88. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:

- а) переход;
- б) гол;
- в) подсечка;
- г) пенальти.

89. Какова высота сетки для мужчин?

- а) 2 м 43 см;
- б) 2 м 64 см;
- в) 2 м 46 см

90. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- а) ударить по мячу прямыми руками;
- б) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча;
- в) подойти под мяч и сыграть за счет ног

91. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

92. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

- а) до 15 очков;
- б) до 20 очков;
- в) до 25 очков.

93. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) допускается;
- б) не допускается;
- в) допускается с согласия команды соперника.

94. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- а) одно;
- б) два;
- в) три.

95. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то:

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется этим же игроком;
- в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

96. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:

- а) подача повторяется;
- б) игра продолжается;
- в) подача считается проигранной.

97. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то:

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается.

98. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?

а) шесть.

б) десять.

в) двенадцать.

99. Либеро – это:

а) судья;

б) секретарь;

в) игрок;

г) тренер.

100. Специальная разминка волейболиста включает в себя:

а) беговые упражнения;

б) упражнения с мячом;

в) силовые упражнения.

101. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

102. Стойка волейболиста помогает игроку:

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар.

103. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?

а) игрок ударил несколько раз мячом об пол;

б) заступил ногой пространство площадки;

в) выполнил прыжок перед подачей;

г) подачу подавал за 2 метра от площадки.

104. Высота волейбольной сетки для женских команд:

а) 2м 44см.;

б) 2м 43см.;

в) 2м 25см.;

г) 2м 24см.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

105. 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) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

106. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

- а) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- в) развитию умений, знаний и навыков;
- г) все вышеперечисленное.

107. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

- а) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
- б) расширить арсенал двигательной координации;
- в) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

108. Целью ППФП является:

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- б) содействие формированию физической культуры личности;
- в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

109. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) общая физическая подготовка;
- г) специальная физическая подготовка.

110. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- а) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- в) условия и характер труда специалистов;
- г) социальные условия труда.

111. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

- а) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- в) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
- г) все вышеперечисленное.

112. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- а) упражнения со штангой;
- б) упражнения с резиной;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- г) нет правильного ответа.

113. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни.

114. Производственной физической культурой называется:

- а) система методически обоснованных физических упражнений;
- б) пассивный отдых в рабочее время;
- в) подготовка к трудовой деятельности;
- г) активный отдых в рабочее время.

115. Основа производственной физической культуры - это:

- а) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
- б) теория активного отдыха;
- в) полное состояние покоя;
- г) пассивный отдых.

116. Производственная физическая культура проявляется в форме:

- а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- б) рабочего утомления в течение рабочего времени;
- в) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;
- г) эмоционального подъема на рабочем месте.

117. Производственная гимнастика — это:

- а) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
- б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
- в) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
- г) бег по пересеченной местности.

118. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

- а) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- б) срочно и активно отдохнуть;
- в) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;
- г) все вышеперечисленное.

119. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) чтение специализированной литературы;
- в) прием водных и солнечных процедур;
- г) ходьба по пересеченной местности.

120. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

- а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;
- б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;
- в) все вместе;
- г) нет правильного ответа.

121. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга - это:

- а) наклоны;
- б) повороты;
- в) вращения;
- г) встряхивание.

122. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

123. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

124. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;
- г) экологические условия проживания;
- д) психофизиологические особенности труда.

125. К какой группе профессий относится труд – юрист?

- а) умственный и преимущественно умственный труд;
- б) легкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
- в) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
- г) тяжелый физический труд.

126. Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарных вузов является:

- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности;
- в) содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

127. Основные средства ППФП (4 правильных варианта):

- а) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;

- б) прикладные виды спорта;
- в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП;
- д) упражнения психофизического сопряжения;
- е) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта.

128. ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в:

- а) 1935 году;
- б) 1949 году;
- в) 1953 году;
- г) 1959 году.

129. Энергозатраты специалиста в бюджетной сфере соответствуют:

- а) 1700-3300 ккал/сутки;
- б) 2500 -4000 ккал/сутки;
- в) 3700 -4800 ккал/сутки.

130. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- а) круглогодично;
- б) во вне учебное время;
- в) в каникулярное время;
- г) в период прохождения учебных производственных практик.

131. Формы ППФП студентов во вне учебное время (3 правильных варианта):

- а) практические занятия по физической культуре в вузе с применением элементов прикладных видов спорта;
- б) секционные занятия по прикладным видам спорта;
- в) физкультпаузы в перерывах учебных занятий;
- г) занятия в туристических клубах;
- д) самостоятельные занятия ППФП;
- е) ППФП в период производственных практик.

Раздел 5. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне».

132. В каком году был разработан физкультурный комплекс ГТО?

- а) 1920 году;
- б) 1930 году;
- в) 1932 году;
- г) 1934 году.

133. Кто может проходить тестирование:

- а) школьники;
- б) студенты;
- в) женщины и мужчины;
- г) все выше перечисленные.

134. Сколько существует ступеней нормативов ГТО:

- а) 1 ступень;
- б) 5 ступеней;

в) 11 ступеней;

г) 13 ступеней.

135. Какая возрастная группа охватывает первую ступень:

а) 5 - 6 лет;

б) 6 - 8 лет;

в) 8 - 12 лет;

г) без ограничений.

136. Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

а) документ, удостоверяющий личность;

б) медицинский полис;

в) ИНН;

г) медицинская справка.

137. Каких знаков отличия ГТО не существует:

а) золотой знак;

б) бронзовый знак;

в) медный знак;

г) серебряный знак.

138. Обязательным испытанием для школьников является:

а) подтягивание из виса на высокой перекладине;

б) бег на 60 м (с);

в) плавание;

г) челночный бег 3x10 м (с).

139. В какой промежуток времени произошло возрождение комплекса ГТО в современной России:

а) 2005 - 2011;

б) 2003 - 2008;

в) 2007 - 2014;

г) 2000 - 2015.

140. В каком году Россия получило право на Олимпиаду :

а) 2005 году;

б) 2009 году;

в) 2010 году;

г) 2007 году.

141. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс:

а) добровольность и доступность;

б) экономичность;

в) равноправие женщин и мужчин;

г) обязательность медицинского контроля.

142. Кто выступил с инициативой о возрождении комплекса ГТО в России в современном формате:

а) руководство страны и региональные руководители;

б) президент РФ;

в) временное правительство;

г) министерство спорта Российской Федерации.

143. Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО это:

- а) медаль;
- б) грамота;
- в) знак отличия;
- г) сертификат.

144. Недельный двигательный режим это:

- а) овладение практическими умениями и навыками физкультурно- оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
- б) минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья;
- в) комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах Комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.

145. Кто может быть участником ВФСК ГТО:

- а) граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
- б) граждане РФ от 4 до 79 лет и старше;
- в) граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
- г) граждане РФ от 6 до 70 лет.

146. Какова масса гири при выполнении норматива рывок гири:

- а) 10 кг;
- б) 16 кг;
- в) 18 кг;
- г) 20 кг.

147. Масса спортивного снаряда при выполнении норматива метание снаряда на дальность:

- а) 500 гр. и 700 гр.;
- б) 500 гр. и 600 гр.;
- в) 500 гр. и 800 гр.;
- г) 500 гр. и 900 гр..

148. Количество зачетных выстрелов при выполнении норматива стрельба:

- а) 3;
- б) 5;
- в) 7;
- г) 10.

149. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места:

- а) 1;
- б) 3;
- в) 5;
- г) 10.

150. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников 6 ступени ВФСК ГТО?

- а) прыжок через скакалку;
- б) прыжок в обруч;
- в) прыжок с мячом;
- г) прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

A1 Вопросы для опроса

Раздел 1. Легкая атлетика.

1. Назовите основные этапы исторического развития легкой атлетики.
2. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Дайте характеристику технике бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
4. Дайте характеристику технике прыжка в длину «согнув ноги». Значение разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.
5. Дайте характеристику технике метания и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.
6. Дайте характеристику технике эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
7. Дайте характеристику технике челночного бега. Применение челночного бега на уроках в школе.
8. Организация и содержание уроков по легкой атлетике в вузе.
9. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной и школьной практике. Методика проведения.
10. Тесты, выявляющие уровень развития общей выносливости, скоростной выносливости. Методика проведения.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

11. Какие вы знаете методические принципы физического воспитания.
12. Какой принцип при определении содержания работы в разных учебных отделениях является основным при организации физического воспитания в вузе?
13. К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?
14. К группе, каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?
15. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем
16. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?
17. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?

18. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

19. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

20. Какой спорт дает возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.

21. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.

22. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.

23. Возникновение волейбола. Первые правила.

24. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.

25. Общие положения и классификация техники игры.

26. Технические приемы игры в защите.

27. Технические приемы игры в нападении.

28. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.

29. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

30. Командные действия в защите.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

31. Каково основное назначение ППФП?

32. Назовите формы труда.

33. Какова цель ППФП?

34. Каковы задачи ППФП?

35. ППФП более важна для студентов-гуманитариев или студентов технических профессий?

36. Каким образом контролируется уровень ППФП студентов?

37. Каким образом (с помощью какого инструмента) определяется содержание ППФП для разных профессий?

38. Является ли выполнение нормативов ППФП обязательным для студентов специального отделения?

39. В какой части рабочего дня проводится вводная гимнастика?

40. Какая форма производственной гимнастики является самой короткой и самой продолжительной: физкультпауза, физкультминутка или микропауза активного отдыха?

Раздел 5. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне».

1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО

2. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие.

3. Какие факторы повлияли на возвращение ГТО в Россию.

4. Цели задачи комплекса ГТО.

5. Назовите основные условия, предъявляемые к участникам тестирования ГТО.

6. Чем определяется количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам.

8. Требования предъявляемые к участникам комплекса ГТО.

Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»

Задания для подготовки к практическим занятиям:

1. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости при самостоятельных занятиях.

2. Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты при самостоятельных занятиях.

3. Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости на самостоятельных занятиях.

4. Составить комплекс физических для воспитания прыгучести.

5. Составить комплекс физических упражнений для развития мышц брюшного пресса.

6. Составить комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.

7. Составить комплекс физических упражнений для воспитания ловкости.

8. Составить комплекс физических упражнений для развития силы.

9. Составить комплекс физических упражнений для воспитания координационных качеств.

10. Составить комплекс физических упражнений по развитию техники челночного бега.

Задания для диагностирования умений применять систему практических навыков в различных видах общефизической подготовки.

1. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

2. Выполнение упражнений специальной физической подготовки.

3. Выполнение технических приемов в спортивных играх по волейболу.

4. Планирование дозирования физических нагрузок во время самостоятельных занятий.

Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»

С.1 Темы для написания рефератов.

Раздел 1. Легкая атлетика.

1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.

2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.

3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.

4. История возникновения и развития легкой атлетики.

5. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.

6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
7. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
8. Гигиена легкоатлета.
9. Интегральная подготовка легкоатлетов.
10. Значение легкой атлетики в физическом воспитании студентов.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

11. Методические принципы физического воспитания.
12. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
13. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
14. Специальная физическая подготовка.
15. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.

16. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.
17. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.
18. Возникновение волейбола. Первые правила.
19. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.
20. Общие положения и классификация техники игры.
21. Технические приемы игры в защите.
22. Технические приемы игры в нападении.
23. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.
29. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.
24. Командные действия в защите.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

25. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
26. Место ППФП в системе физического воспитания.
27. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
28. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
29. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время.

Раздел 5. Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне».

30. История развития комплекса ГТО.
31. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие.
32. Какие факторы повлияли на возвращение ГТО в Россию.
33. Цели задачи комплекса ГТО.
34. Основные условия, предъявляемые к участникам тестирования ГТО.
35. Требования предъявляемые к участникам комплекса ГТО.

Темы творческих работ «Я и физическая культура»

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
2. Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.

3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).

4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

5. Физическая культура в моем окружении.

С.2 Задания для диагностирования владения практическими навыками использования основных методов и средств общефизической подготовки

п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Бег 100 м (сек.)	15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
2	Прыжок в длину с места (см)	208	207-194	193-180	179-164	163
3	Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек. (кол-во раз)	26	25	24-21	20-15	14
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15-14	13-12	11-9	8-5	4-1
5	Бег 2000 м (мин. сек.)	10.15-10.49	10.50-11.14	11.15-11.49	11.50-12.14	12.15

п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Юноши						
1	Бег 100 м (сек.)	13,2-13,5	13,6-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
2	Прыжок в длину с места (см)	242	241-231	230-219	218-203	202
3	Подъём ног до касания скамейки за головой, за 30 сек. (кол-во раз)	13-12	11-10	9-8	7-6	5
4	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15-13	12-10	9-8	7-6	5
	Сгибание-разгибание рук					

5	в висе на перекладине (кол-во раз)	13	12	11-10	9-7	6
6	Бег 3000 м (мин. сек.)	12.00- 12.34	12.35- 13.09	13.10- 13.49	13.50- 14.29	14.30

Каждый из предложенных тестов оценивается по 5-балльной шкале. Контрольное задание считается выполненным при условии, если испытуемый показал результат, соответствующий минимум 1 баллу. Студент, не сумевший выполнить какое-либо упражнение получает за него 0 баллов. Результаты выше табличных оцениваются в 5 баллов.

Оценивание владение дополнительными двигательными навыками

П / П	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1	Челночный бег 10x5 м (сек.)	17,0- 17,3	17,4- 17,8	18,0- 18,6	18,8- 19,8	20,2- 22,0
2	Присед на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз)	145-142	141-138	137-134	133-130	128-120
Юноши						
1	Челночный бег 10x5 м (сек.)	15,2- 15,5	15,6- 15,9	16,0- 16,6	16,7- 17,9	18,0- 19,2
2	Присед на одной ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз)	135-132	131-128	127-124	123-120	119-115

Оценивание владение обязательными двигательными навыками раздела №6

№ П/ П	Нормативы и физические упражнения для юношей				
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	
3.	Подтягивание из виса	9	10	13	

	на высокой перекладине (количество раз)			
4.	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13
6	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
Нормативы и физические упражнения для девушек				
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20
4	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21

Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного

контроля знаний, проводимого в форме зачета/экзамена.

Вопросы к зачету

Раздел 1. Легкая атлетика.

1. Основные этапы исторического развития легкой атлетики.
2. Место легкой атлетики в системе физической культуры.
3. Классификация видов легкой атлетики.
4. Техника бега на короткие дистанции. Значение старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.
5. Техника прыжка в длину «согнув ноги». Значение разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.
6. Техника прыжка в высоту «перешагиванием». Значение разбега, отталкивания и полетной фазы.
7. Техника метания мяча и гранаты. Значение разбега, предбросковых шагов и финального усилия.
8. Техника эстафетного бега 4x100м. Последовательность обучения. Основные правила соревнования.
9. Техника челночного бега. Применение челночного бега на уроках в школе.
10. Организация и содержание уроков по легкой атлетике в школе.
11. Организация урока по обучению техники бега.
12. Организация урока по обучению техники прыжка в длину с разбега.
13. Организация урока по обучению техники высокого и низкого страта.
14. Организация урока по обучению прыжку в высоту способом «перешагивание».
15. Организация урока по обучению метанию мяча (гранаты). Организация метания в цель и на дальность. Обеспечение безопасности.
16. Тесты, выявляющие уровень развития быстроты и быстрой силы. Их значение в спортивной и школьной практике. Методика проведения.

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

17. Основные дидактические принципы физического воспитания.
18. Методы физического воспитания.
19. Средства физического воспитания.
20. Методы строго регламентированного упражнения.
21. Игровой метод в физическом воспитании.
22. Соревновательный метод в физическом воспитании.
23. Основные физические качества человека.
24. Методы воспитания качества силы.
25. Методы воспитания качества быстроты.
26. Методы воспитания качества ловкости.
27. Методы воспитания качества выносливости.
28. Методы воспитания качества гибкости.
29. Формы и структура занятий физическими упражнениями.

Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.

30. Характеристика волейбола как одного из средств и методов физического воспитания.

31. Сущность, характеристика, основные правила игры в волейбол.

32. Возникновение волейбола. Первые правила.

33. Достижения советских волейболистов на Олимпийских играх, мировых и европейских первенствах.

34. Общие положения и классификация техники игры.

35. Технические приемы игры в защите.

36. Технические приемы игры в нападении.

37. Основные понятия тактики игры, функции игроков и комплектование команды.

38. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

39. Командные действия в защите.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

40. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

41. Место ППФП в системе физического воспитания.

42. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

43. Методика подбора средств ППФП.

44. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

45. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

46. Каково основное назначение ППФП?

47. Назовите формы труда.

48. Какова цель ППФП?

49. Каковы задачи ППФП?

50. ППФП для студентов-гуманитариев и студентов технических профессий?

51. Процесс контроля уровня ППФП студентов?

52. Определение содержания ППФП для разных профессий.

53. Выполнение нормативов ППФП для студентов специального отделения?

54. Характеристика вводная производственной гимнастики?

55. Форма производственной гимнастики: физкультпауза, физкультминутка, микропауза активного отдыха.

Раздел 5 Комплексы упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»

56. История развития комплекса ГТО. Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие.

57. Цели и задачи комплекса ГТО.

58. Факторы определяющие комплекс ГТО.

59. Основные условия, предъявляемые к участникам тестирования ГТО.

60. Обязательные и дополнительные (по выбору) физические упражнения комплекса ГТО для студентов 6 ступени.

Оценивание выполнения тестов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	Полнота выполнения тестовых заданий; Своевременность выполнения; Правильность ответов на вопросы; Самостоятельность тестирования.	Выполнено от 50 до 75 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Не зачтено		Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

Оценивание ответа на зачете

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи.	1 Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. 1 Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
		<p>допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>2 Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>
Не зачтено		<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т. е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>

Оценивание ответа творческой работы

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
------------------	------------	----------

Отлично	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 3. Самостоятельность ответа; 4. Культура речи; 5. Степень осознанности, понимания изученного 6. Глубина / полнота 	<p>Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.</p>
Хорошо	<ol style="list-style-type: none"> 7. соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам 	<p>Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные самостоятельно, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по дисциплине, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе.</p>
Удовлетворительно		<p>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа.</p>

Неудовлетворительно		Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны.
---------------------	--	--

Оценивание практических заданий (составление комплексов общих развивающих упражнений)

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1 Самостоятельность в презентации комплекса ОРУ; 2 владение терминологией; 3 характер представления результатов (наглядность, оформление, самостоятельное выполнение комплекса упражнений, донесение до слушателей, способность давать указания по выполнению во время показа)	Студент правильно выполнил задание. Показал отличное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.
		Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.
		Студент выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала
Не зачтено		При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении задач в рамках усвоенного учебного материала.

Оценивание практических заданий по выполнению физических упражнений контрольных нормативов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Уровни развития кондиционных и координационных способностей. 2. Качество технической и тактической подготовленности.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив. Либо - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.
Не зачтено		Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Оценивание ответа на зачете

Оценочные средства	Критерий для оценки «Зачтено»	Критерий для оценки «не зачтено»
Зачет	продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете	вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется

Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов. В целом по дисциплине оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать, как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «незачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Практические задания и задачи	Различают задачи и задания: а) репродуктивного	Комплексы упражнений для

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
		<p>уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;</p> <p>б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;</p> <p>в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.</p> <p>Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов.</p>	самостоятельных занятий
2	Практические задания для самооценки двигательных навыков	Задания репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины;	Таблица контрольных физических упражнений

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
3	Тест	<p>Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося.</p> <p>Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 40 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если студент набрал менее 50 % правильных ответов.</p>	Фонд тестовых заданий
	Зачет (дифференцированный зачет)	<p>Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>С учетом результативности Работы студента может быть принято решение о признании студента освоившим отдельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и проставлении в зачетную книжку студента – «зачтено». Студент,</p>	Комплект теоретических вопросов

п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
		<p>не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче зачета.</p> <p>Зачет сдается в устной форме или в форме тестирования.</p>	