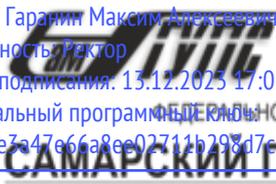


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гарант Максим Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.12.2023 17:05:01  
Уникальный программный ключ:  
7708e7a47e66a8ee02711b298d7e78bd1e40bf88

 **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

Приложение  
к рабочей программе дисциплины

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **Элективные курсы по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка**

Направление (спец.): **38.03.01 ЭКОНОМИКА**

Профиль (специализ.): **Учет, анализ и аудит на железнодорожном транспорте**

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

## 1. Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Формы промежуточной аттестации: зачет.

### Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>

### Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (семестр 1)
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности	Вопросы (1 – 33)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)	Задания (34 - 46)
	Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)	Задания (47-59)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

## 2. Типовые<sup>1</sup> контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности
<p><i>Примеры вопросов/заданий</i></p> <p><b>Легкая атлетика</b></p> <p>1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? а) гимнастику б) легкую атлетику в) тяжелую атлетику.</p> <p>2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска... а) Нина Думбадзе б) Нина Ромашкова (Пономарева) в) Елизавета Багрянцева</p> <p>3. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в... а) <u>1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);</u> б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры); в) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).</p> <p>4. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега? а) ступнями б) <u>метром</u> в) «на глазок» г) беговыми шагами.</p> <p>5. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции? а) с низкого старта б) <u>с высокого старта</u> в) с хода г) с опорой на одну руку</p> <p>6. Назовите самый тяжелый снаряд для метания а) мяч б) диск в) копьё г) <u>ядро</u></p> <p>7. Как называется бег на короткую дистанцию? а) стиль-чез б) марафон в) кросс г) спринт</p> <p>8. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития а) выносливости б) быстроты в) прыгучести г) координации движений.</p> <p>9. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит ... а) бег на короткие дистанции б) бег на средние дистанции в) бег на длинные дистанции.</p> <p>10. Какая из дистанций считается спринтерской? а) 800 м б) 1500 м в) 100 м г) 600 м</p> <p>11. В каком году возникла легкая атлетика в России: а) в 1888 б) в 1896 в) в 1912 г) в 1900</p> <p>12. Какая из Олимпиад была рекордной по количеству золотых медалей для легкоатлетов из СССР? а) 1960 б) 1980 в) 1952 г) 1900</p> <p>13. Когда в программе Олимпийских Игр по легкой атлетике появились женские дисциплины? а) 1910 б) 1928 в) 1952 г) 1980</p>	

<sup>1</sup> Приводятся типовые вопросы и задания. Оценочные средства, предназначенные для проведения аттестационного мероприятия, хранятся на кафедре в достаточном для проведения оценочных процедур количестве вариантов. Оценочные средства подлежат актуализации с учетом развития науки, образования, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы. Ответственность за нераспространение содержания оценочных средств среди обучающихся университета несет заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

14. Сколько видов легкоатлетических соревнований было включено в программу первых Олимпийских игр 1986 году в Афинах?

а) 11 б) 12 в) 13 г) 14

15. Когда в России ввели Всесоюзный комплекс ГТО?

а) 1910 б) 1931 в) 1948 г) 1960

16. Какой легкоатлетический снаряд толкают?

а) мяч

б) ядро

в) диск

17. Как называется бег в котором передают палочку?

а) эстафетный

б) бег на короткие дистанции

в) кросс

### *Волейбол*

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

а. верхняя передача мяча одной рукой.

б. нижняя передача одной рукой.

в. верхняя передача двумя руками.

19. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:

а. на все пальцы обеих рук.

б. на три пальца и ладони рук.

в. на ладони.

г. на большой и указательный пальцы обеих рук.

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

а. на сомкнутые предплечья.

б. на раскрытые ладони.

в. на сомкнутые кулаки.

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

а. подача повторяется.

б. игра продолжается.

в. подача считается проигранной.

22. 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.

23. 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.

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

а. мяч засчитан

<p>б. мяч не засчитан</p> <p>в. переподача мяча</p> <p>28. Какой подачи не существует?</p> <p>а. одной рукой снизу.</p> <p>б. двумя руками снизу.</p> <p>в. верхней прямой.</p> <p>г. верхней боковой.</p> <p>29. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?</p> <p>а. прием мяча, блок.</p> <p>б. прием мяча, зонная защита.</p> <p>в. блок, зонная защита.</p> <p>30. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:</p> <p>а. звучит свисток, игра останавливается</p> <p>б. игра продолжается</p> <p>в. игрок удаляется</p> <p>31. Высота сетки в мужском волейболе составляет:</p> <p>а. 243 см</p> <p>б. 220 см</p> <p>в. 263 см</p> <p>32. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из</p> <p>а. двух партий.</p> <p>б. трех партий.</p> <p>в. пяти партий.</p> <p>33. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?</p> <p>а. до 15 очков.</p> <p>б. до 20 очков.</p> <p>в. до 25 очков.</p>
--

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<p><b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b></p>	<p>Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)</p>
<p><i>Примеры заданий</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Легкая атлетика</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции</i></p> <p><u>Проблемные вопросы:</u></p> <p>34. Какие основные факторы влияют на результат в беге на средние и длинные дистанции? (Уровень развития общей выносливости; равномерность пробегания дистанции; техника бега; уровень максимального потребления кислорода);</p> <p>35. И в ходьбе, и в беге происходит постоянное повторение движений – цикличность, попробуйте воспроизвести цикл движений в ходьбе и беге и выделить опытным путем основной фазы. (Ходьба цикл состоит из периода одиночной опоры – когда с поверхностью соприкасается только одна нога и периода двойной опоры – когда вынесенная вперед конечность уже касается опоры, а находящаяся сзади нога еще не отделилась от нее. Периоды состоят из фаз (6 фаз); бег состоит из двух периодов: опоры (состоит из двух фаз амортизации и</p>	

отталкивания) и полета – из фазы подъема ОЦМТ и фазы снижения ОЦМТ. 1. фаза подъема ОЦМТ начинается с момента отрыва ноги (например, правой) от опоры и продолжается до момента наивысшей точки траектории ОЦМТ. 2. Фаза снижения ОЦМТ начинается с момента наивысшей траектории ОЦМТ и продолжается до момента постановки ноги на опору (начало периода опоры). 3 Фаза амортизации начинается с момента постановки ноги на место отталкивания и продолжается до момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах (этот момент совпадает с моментом положения вертикали и с моментом самого низкого положения ОЦМТ). 4 Фаза отталкивания начинается от момента наибольшего сгибания опорной ноги в суставах и продолжается до момента отрыва ноги от опоры.

36. Увеличивается или уменьшается длина шага при переходе от к бегу по дистанции? (Увеличивается);

37. Как должно располагаться туловища спортсмена при пробегании дистанции? (Немного наклонено вперед, голова держится прямо, взгляд направлен вперед);

38. В момент окончания отталкивания как располагаются голень маховой ноги и бедро толчковой? (Параллельно);

#### Критерии оценки:

1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки.
2. Имитация движений рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.
3. Медленный бег на передней части стопы.
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.
5. Бег на 100 – 200 м с равномерной скоростью.

### **Волейбол**

#### *Стойка волейболиста*

##### Проблемные вопросы:

39. Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение? (Невозможность задержки мяча обуславливает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу);

40. Что обуславливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полета мяча и характер последующих действий с мячом);

41. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса? (Равновероятность траектории полета мяча; естественность передвижения, содействующая повышению его скорости).

Критерии оценки: принятие исходного положения в ответ на зрительные сигналы и сравнение его с эталонными показами.

#### *Перемещения*

##### Проблемные вопросы:

42. Чем обуславливается способ перемещения? (Характером полета мяча: направление, скорость, траектория);

43. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (Наблюдательность, готовность, быстрота);

Критерии оценки: ловля мяча сверху над лицом или внизу прямыми руками после перемещения разными способами в ответ на обусловленные сигналы.

#### *Верхняя прямая подача мяча*

##### Проблемные вопросы:

44. От чего зависит скорость полета мяча при подаче? (От динамической силы рук);

45. Какие факторы обуславливают точность подачи? (Направление замаха руки при ударе по мячу - строго назад; высота подбрасывания - 30-50 см; точка удара по мячу - на 10-20 см выше уровня лица перед собой);

46. Чем достигается полет мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления полета мяча? (Уменьшением высоты подбрасывания и амплитуды замаха, что требует более высокой степени развития специальных физических качеств; ударом по центру мяча при некотором его сопровождении).

Критерии оценки: 1. Броски набивного мяча вперед-вверх на расстояние 6-8 м после замаха назад за голову.

2. Точность подачи по зонам площадки: 4 попадания из 6 попыток.

3. Верхняя прямая подача мяча без вращения (планирующая).

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)

**Примеры заданий****47. Задание**

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

**48. Проблемная ситуация.**

На основе просмотра фрагмента игры, проводится экспертный анализ игровой ситуации (критерии оценки - выбор игроком тактического хода, который может обуславливаться: 1) активностью партнера, т.е. стремлением принять мяч и готовностью создать условия для этого, 2) готовностью защитника к перехвату, зрительного контроля ситуации, 3) расстоянием между партнерами (выбор взаимодействия или отказ, целесообразность применения действия (передача, ведение, пауза); операции игроков в ситуациях – 1) действенная – активный вариант решения, прогноз развития ситуации; 2) пассивная – предоставление возможности действовать другим; 3) агрессивная – отсутствует система, план, интеллектуальный компонент; 4) созерцательная – «взгляд со стороны», принимаются все варианты решения.

**49. Проблемная ситуация.**

Предлагается ситуационная задача с наличием нового неожиданного элемента (смена лидера, изменение функций игрока и др.), которая предполагает изменение стратегии или средств и способов достижения цели (в качестве критериев выделяются: тактическое решение проблемы; достоинства или недостатки позиционной защиты или нападения; соблюдение этических норм и правил поведения с соперником, участие в коллективном взаимодействии или индивидуальных действиях, обоснованность и объективность замечаний в общении).

**Обязательные тесты определения общей физической подготовленности**

№	ТЕСТЫ	Ж					М				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
50.	Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
51.	Тест на силовую подготовленность - поднимание и опускание туловища из положения лежа (ж) - подтягивание (м)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
52.	Тест на общую выносливость - бег 2000м (мин., сек.) - бег 3000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
53.	Тест на определение взрывной силы - прыжки в длину с места (см)	190	180	170	150	140	250	240	230	225	215

**Контрольные тесты для оценки спортивно-технической, прикладной подготовленности студентов по разделу программы волейбола**

№	Упражнения	Результаты и оценки		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
54.	Передача сверху двумя руками над собой вперед до пересечения средней линии на другой стороне площадки	>7	7-8	9-12
		7-8	9-12	12-14
55.	Передача мяча в парах сверху/снизу (к-во раз без потерь).	15	17	20
		17	20	25
56.	Верхняя передача мяча в стену на расстояние 2 м (к-во раз без потерь).	10	12	14
		12	14	16
57.	Нападающий удар из зон 4, 3, 2. Три попытки в каждой зоне (к-во попаданий в площадку без нарушения правил из 9 ударов).	3	4	5
		4	5	6
58.	ППФП: Передача на точность, через сетку из зоны № 4 в зону № 6, с 6 попыток (точность, эмоциональная устойчивость).	2	3	4
		4	5	6
59.	Оценка устойчивости к гипоксии: проба Штанге.	>39	40-49	<50

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (семестр 2)
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности	Вопрос (60-72)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)	Задания (73-77)
	Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)	Задания (78-82)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности
<i>Примеры вопросов/заданий</i>	
<i>Плавание</i>	
60. Возможные причины травматизма в бассейне:	
А) повышенное содержание химических элементов в воде	
Б) горячая вода в душевых	
В) сколы на бортиках и скользкие поверхности	
61. При каких значениях температуры воды рекомендованы занятия в бассейне:	
А) 21-23	
Б) 25-28	
В) 30-32	

62. Какие стандартные размеры длины бассейна А) 30м и 45м Б) 25м и 50м В) 55м и 85м
63. Какой из способов плавания используется для транспортировки пострадавшего и буксировки его по воде: кроль на спине А) брасс Б) баттерфляй
64. Нормы температуры воздуха в бассейне: А) 20-25 градусов Б) 28-30 градусов В) 22-27 градусов
65. Самая короткая дистанция на соревнованиях по плаванию в 50 метровом бассейне: А) 25м Б) 50м В) 70м
66. Самая длинная дистанция на соревнованиях по плаванию в 50 метровом бассейне: А) 1000м Б) 1500м В) 800м
67. Какой способ плавания считается самым быстрым: А) кроль на груди Б) брасс В) баттерфляй
68. При каком виде плавания наиболее доступно дыхание: А) Брасс Б) кроль на груди В) кроль на спине
69. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр? А) спортивное плавание Б) синхронное плавание В) подводное плавание
70. Укажите неправильно названный вид плавания: А) спортивное плавание Б) подводное плавание В) групповое плавание
71. В каком виде плавания старт осуществляется из воды? А) кроль на груди Б) кроль на спине В) баттерфляй
72. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр? А) кроль на груди Б) кроль на боку В) брасс

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)
<i>Примеры заданий</i>	
<b>Плавание</b>	

Проблемные вопросы:

73. Какие основные факторы влияют на результат в плавании на средние и длинные дистанции? (Уровень развития общей выносливости; равномерность проплывания дистанции; техника; уровень максимального потребления кислорода);

74. В плавании различными стилями происходит постоянное повторение движений – цикличность, попробуйте воспроизвести цикл движений и выделить опытным путем основной фазы. (В технике любого способа плавания принято рассматривать технику работы ног, работы рук и дыхания. Помимо этого, рассматривается исходное положение тела, а также согласованность всех движений вместе. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении. Голова опущена в воду (лицом вниз) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба. Пловец смотрит под водой вперед–вниз, непринужденно удерживая голову почти строго на продольной оси. Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Ноги пловца, ритмично и умеренно сгибаясь и разгибаясь в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, перемещаются попеременно вверх и вниз, вспенивая поверхность воды. Рабочая часть движения ноги – удар сверху вниз. При этом бедро, двигаясь вниз, немного обгоняет голень–стопу. Расстояние между стопами в крайнем нижнем и верхнем положении достигает примерно 40 см. Носки ног оттянуты и развёрнуты немного внутрь, большие пальцы почти соприкасаются. Движения ног обеспечивают устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Руки (в первую очередь это кисти и предплечья), которые движутся по криволинейным траекториям, обеспечивают основное продвижение тела вперед. Во время плавания в связи с работой рук туловище совершает поворот вокруг продольной оси тела на 35–50°. Наибольший наклон приходится на момент вдоха (в некоторых случаях поворот может возрастать до 60–65°). Колебание туловища усиливает гребок и помогает проносу руки и выполнению вдоха. Наибольшие углы наклона наблюдаются у грудной части туловища, наименьшие — у поясничной и тазовой).

75. При плавании спортивными способами что является главным движителем? (Руки. Даже в брассе, где движения руками и ногами в равной мере создают силу тяги, техника движения руками в большей мере влияет на общую координацию движений, определяет темп и ритм плавания, тесно связана с дыханием.).

76. В соответствии с правилами соревнований спортсмены при плавании всеми способами, кроме способа на спине, выполняют старт прыжком со стартовой тумбочки. Высота её над уровнем воды — 0,5—0,75 м. Как при принятии стартового положения располагается общий центр тяжести? (По предварительной стартовой команде пловец занимает и стартовой тумбочке неподвижное исходное положение. В практике спортивного плавания применяются различные исходные положения на старте. Различие их состоит, прежде всего, в степени сгибания ног и туловища, а также в положении рук. В исходном положении пловца на старте стопы находятся примерно на ширине таза, пальцы ног слегка захватывают передний край тумбочки; туловище наклонено вперед и несколько вниз, угол между бедрами и туловищем составляет 30—60°; ноги оптимально согнуты в коленных суставах (угол между голенью и бедром в пределах 110—150°). В этом положении пловца колени оказываются над пальцами ног, а плечевой пояс—немного впереди стоя над ними. Тяжесть тела как бы перенесена на переднюю часть стоп, пловец готов по стартовому сигналу легко и быстро вывести тело из равновесия).

77. При старте прыжком со стартовой тумбочки положение рук в исходном положении вариативно? (Чаще они вытянуты вперед - вниз, а реже — отведены назад. Среди высококвалифицированных пловцов распространен старт захватом руками за тумбочку (старт с захватом). В этом варианте техники пловец наклоняется вперед - вниз и захватывает пальцами рук передний край тумбочки).

Критерии оценки:

1. Имитация движений рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.

1. Имитация движений ног в воде руки держаться за бортик.

2. Имитация стартовой стойки.

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)

**78. Задание**

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний).

Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

**Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной физической подготовки студентов по плаванию**

№	Упражнения	Результаты и оценки		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
79.	Плавание 50 м.(мин.,сек) – силовая выносливость девушки юноши	1.14.00	1.03.00	54.00
		54.00	48.00	44.00
80.	Плавание 100м (мин., сек.) общая выносливость девушки юноши	2.15.00	2.00.00	1.50.00
		2.00.00	1.50.00	1.40.00
81.	ППФП: вестибулярная устойчивость, эмоциональная устойчивость (комбинированные эстафеты)	Индив.	Индив.	Индив.
82.	ППФП: устойчивость к гипоксии, смелость, стойкость: задержка дыхания под водой	<34	40-49	>50

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (семестр 3)
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности	Вопрос (83-102)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)	Задания (103-106)
	Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)	Задания (107-115)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций**

**2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата**

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности
<p><i>Примеры вопросов/заданий</i></p> <p><b>Баскетбол</b></p> <p>83. С какого приема начинается игра в баскетбол?</p> <p>а. с подбрасывания мяча б. с вбрасывания мяча. в. с разыгрывания мяча в центральном круге</p> <p>84. В каком случае назначается штрафной бросок?</p> <p>а. если команда потратила на атаку более 32 сек; б. если нарушены правила в момент броска по кольцу; в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к нападающим;</p> <p>85. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:</p> <p>а. 7. б. 3. в. 5.</p> <p>86. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?</p> <p>а. выполнение с мячом в руках одного шага; б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка; в. выполнение с мячом в руках три и более шагов; г. выполнение прыжка после ведения.</p> <p>87. Назовите способы ведения мяча?</p> <p>а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое); б. правой и левой рукой; в. без зрительного контроля; г. всё вышеперечисленное.</p> <p>88. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?</p> <p>а. 1,2,3. б. 2,1,3. в. 1,3,2. г. 3,1,2.</p> <p>89. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?</p> <p>а. передачи и броски мяча; б. повороты и финты во время ведения и бросков; в. выбивание и ловля катящегося мяча; г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.</p> <p>90. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?</p> <p>а. 10 и 14 сек; б. 8 и 24 сек; в. 12 и 20 сек;</p> <p>91. Назовите размеры баскетбольной площадки?</p> <p>а. 18х9; б. 24х12; в. 28х15.</p> <p>92. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?</p> <p>а. 6 по 10 мин; б. 4 по 10 мин. в. 2 по 45 мин.</p> <p>93. Родиной баскетбола является...</p> <p>а. Англия; б. Америка; в. Аргентина</p> <p>94. Как называется ведение мяча с противодействием соперника?</p> <p>а. рейтинг; б. дриблинг; в. стретчинг; г. прессинг.</p>	

95. Создателем игры в баскетбол считается...
- Х. Нильсон;
  - Л. Ордин;
  - Д. Нейсмит;
96. Что обозначает слово «финт»?
- обманное движение;
  - пробежка;
  - необычная передача мяча;
  - помеха на пути движения нападающего.
97. Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?
- быстрота;
  - выносливость;
  - гибкость;
  - ловкость.
98. Назовите способы выбивания мяча?
- кулаком сверху;
  - кистью сверху и снизу;
  - как получится.
99. Как определить правильную степень накачки мяча:
- надавить двумя руками – должен быть твердым;
  - прижать к полу ногой – должен быть мягким;
  - на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;
  - бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.
100. Возможна ли ничья в баскетболе?
- возможна;
  - невозможна;
  - возможна только в групповом турнире.
101. Какая страна стала чемпионом Олимпиады 2012 года в женском баскетболе?
- Россия;
  - США;
  - Австралия;
  - Испания.
102. Высота баскетбольной корзины равна:
- 300 см;
  - 305 см;
  - 310 см.

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)

## Баскетбол

### Обучение техники передвижения

#### Проблемные вопросы:

103. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема и характеризует готовность игрока изменить характер и направление в действиях. Как при принятии исходного положения располагается общий центр тяжести (ОЦТ)? (ОЦТ переносится к носкам).

104. Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов.

Эффективность, каких технических приемов с мячом зависит от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия? (Передачи в движении и прыжке, ведения и обводки, броски в прыжке и т. д.)

105. После показа и апробирования стартов с места с пробеганием отрезков 5-10 м, определите основные особенности бега, обращая внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку, проекции ОЦТ? (Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка возможно ближе к проекции ОЦТ. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага).

106. При изменении направления бега, какие действия должен осуществить игрок? (Игрок осуществляет мощный толчок выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную направлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избранного направления движения).

#### Критерии оценки:

1. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть на обе ноги, возвратиться в стойку; из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку; принять стойку по сигналу.

2. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м; переход от обычного бега к бегу с ускорением (по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному).

3. Равномерный бег и остановка, выполняемая самостоятельно; то же, но остановка выполняется по сигналу; остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

4. Прыжок вверх, вперед - вперед, вверх - в сторону, вверх - назад; прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°; многоскоки с акцентом на высоту.

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)

#### 107. Задание

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

#### 108. Проблемная ситуация.

На основе просмотра фрагмента игры, проводится экспертный анализ игровой ситуации (критерии оценки - выбор игроком тактического хода, который может обуславливаться: 1) активностью партнера, т.е. стремлением принять мяч и готовностью создать условия для этого, 2) готовностью защитника к перехвату, зрительного контроля ситуации, 3) расстоянием между партнерами (выбор взаимодействия или отказ, целесообразность применения действия (передача, ведение, пауза); операции игроков в ситуациях – 1) действенная – активный вариант решения, прогноз развития ситуации; 2) пассивная – предоставление возможности действовать другим; 3) агрессивная – отсутствует система, план, интеллектуальный компонент; 4) созерцательная – «взгляд со стороны», принимаются все варианты решения.

#### 109. Проблемная ситуация.

Предлагается ситуационная задача с наличием нового неожиданного элемента (смена лидера, изменение функций игрока и др.), которая предполагает изменение стратегии или средств и способов достижения цели (в качестве критериев выделяются: тактическое решение проблемы; достоинства или недостатки позиционной защиты или нападения; соблюдение этических норм и правил поведения с соперником, участие в коллективном взаимодействии или индивидуальных действиях, обоснованность и объективность замечаний в общении).

**Контрольные тесты для оценки специальной физической, технической и профессионально-прикладной психофизической подготовленности студентов по разделу программы баскетбола**

№	Упражнение (название и направленность)	ОЦЕНКА	1		2		3	
			п	л	п	л	п	л
110	Трапедия* (по 4 броска по кольцу в движении правой и левой рукой после ведения по дугообразной траектории без учета времени). Для оценки техники броска в движении и уровня развития + координации движения	Отл.	+3	+/-3	+4	+/-3	+4	+/-4
		Хор.	+3	+/-2	+3	+/-3	+3	+/-3
		Удов.	+2	+/-2	+3	+/-2	+2	+/-2
*условные обозначения: «+;» - выполнение технического приема без замечаний; «±» - с замечаниями; «<-» - невыполнение технического приема; цифрами обозначены количества попаданий правой и левой рукой								
111.	Броски по кольцу со средней дистанции** (из-за пределов трехсекундной зоны) за 1 мин. Для оценки быстроты и точности движений, эмоциональной устойчивости	Отл.	8-9		9-10		10-11	
		Хор.	6-7		7-8		8-9	
		Удов.	4-5		5-6		6-7	
** За единицу измерения принято число попаданий								
112.	ППФП: Челночный бег*** (от лицевой линии до лицевой) за 1 мин. Для определения уровня развития скоростно-силовой выносливости и волевых качеств	Отл.	10,8		10,9		11,0	
		Хор.	10,6		10,7		10,8	
		Удов.	10,4		10,5		10,6	
*** За единицу измерения принята длина баскетбольной площадки								
113.	Комбинированное упражнение**** (набор технических элементов с мячом в определенной последовательности).  Для оценки уровня скоростного владения техническими приемами, оперативной памяти и эмоциональной устойчивости	Отл.	50* (5)		50* (6)		50* (7)	
		Хор.	55* (4)		55* (5)		55* (6)	
		Удов.	60* (3)		60* (4)		60* (5)	
**** За единицу измерения принято время выполнения в секундах и кол-во попаданий из восьми.								
114	Ведение мяча 30 м 4 стойки (сек)		5,4		5,2		5,0	
115.	Правила игры, практика судейства							
	ППФП: Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы: проба Руфье		10,1 - 15		5,1 - 10		0,1 - 5	

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (семестр 4)
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности	Вопросы (116- 130)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в	Задания (131-134)

	зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)	
	Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)	Задания (135-153)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности
<i>Примеры вопросов/заданий</i>	
<b>Настольный теннис</b>	
116. Длина теннисного стола составляет? а) 2,74 м б) 2,64 м в) 2,52 м с) 2,82 м	
117. Ширина теннисного стола составляет? а) 1,525 м б) 1,625 м в) 1,425 м с) 1,5 м	
118. Игровая поверхность стола находится на высоте.....см от пола? а) 86 см б) 66 см в) 76 см с) 56 см	
119. Игровая поверхность стола должна быть? а) матовой, однородной, яркой б) глянцевой, однородной, темной в) матовой, однородной, темной с) матовой, цветной, светлой	
120. Верх сетки по всей длине должен находиться на высоте над игровой поверхностью... см? а) 15,75 см б) 15,25 см в) 16,25 см с) 16,75 см	
121. Диаметр теннисного мяча.....мм?	

- а) 40 мм
- б) 35 мм
- в) 45 мм
- с) 48 мм

122. Масса мяча для настольного тенниса равна?

- а) 2,5 гр
- б) 3,0 гр
- в) 3,5 гр
- с) 2,7 гр

123. Соревнования по настольному теннису подразделяются на ?

- а) личные
- б) командные
- в) лично-командные
- с) командно-личные

124. До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?

- а) до 21
- б) до 17
- в) до 11
- с) до 7

125. На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- а) Не менее 10
- б) Не менее 16
- в) Не менее 26
- с) Можно не подбрасывать

126. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

- а) объявить минутный перерыв для устранения помехи
- б) показать желтую карточку игроку, от которого прилетел мяч
- в) поднять руку вверх, тем самым остановить игру
- с) продолжит встречу так, словно ничего не произошло

127. Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

- а) 1 минута
- б) 2 минуты
- в) 5 минут
- с) нет ограничений

128. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- а) красного
- б) зеленого
- в) белого
- с) желтого

129. Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

- а) только черного, красного, зеленого или синего
- б) любого
- в) хотя бы одна поверхность должна быть черного цвета
- с) черного и ярко красного

130. В каком случае вводится в действие правило активизации игры?

- а) если в партии разыграно более 18 очков
- б) если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
- с) если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно не менее 22 очков

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)
<p><i>Примеры заданий</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Настольный теннис</b> <i>Исходные положения (стойки) теннисиста</i></p> <p><u>Проблемные вопросы:</u> 131. Что обуславливает выбор исходного положения теннисиста для выполнения того или иного технического приема? (Рост, скорость реакции, координация движений, индивидуальные особенности (способов ведения игры – хватки ракетки, техники и тактики); 132. Исходя из собственных морфофункциональных особенностей, стиля игры обоснуйте выбор исходного положения для выполнения различных технических приемов? (Н-р: высокие игроки занимают исходное положение на большем расстоянии от стола, чем низкорослые, те, кто предпочитают играть больше справа, почти постоянно находятся в правосторонней стойке; нейтральная стойка используется чаще всего при приеме подачи или ожидании ответных действий противника, когда неизвестно направление полета мяча). <u>Критерии оценки:</u> обоснованность ответа и принятие исходного положения в ответ на имитационные действия соперника.</p> <p style="text-align: center;"><i>Способы держания ракеток (хватки)</i></p> <p><u>Проблемные вопросы:</u> 133. Какие различия могут быть при горизонтальном способе (европейском) держания ракетки? (Хватки со смещением ребра ракетки в сторону большого пальца (универсальную) или указательного; по количеству пальцев и расположению их на основании ракетки); 134. Чем обусловлены различия в хватке игрока (европейский способ)? (Стилем игры, технико-тактическими предпочтениями игрока (при универсальном способе наибольший эффект достигается при выполнении ударов слева и при игре в защите; при смещении указательного пальца ближе к центру ракетки облегчается выполнение ударов с права, хватка при которой игрок держит на плоскости ракетки указательный и средний пальцы увеличивает силу удара, но ведет к ошибкам при игре слева). <u>Критерии оценки:</u> демонстрация способов держания ракетки; жонглирование мячом поочередно на правой и левой стороне ракетки; с отскоком от пола; в движении и др.</p>	
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)

### 135. Задание

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

#### Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной физической подготовки студентов по настольному теннису

№	Нормативы	Норматив
<b>Набивание мяча ракеткой</b>		
136.	Набивание ладонной стороной ракетки	50
137.	Набивание тыльной стороной ракетки	50
138.	Тыльная сторона ракетки – ребро ракетки – ручка ракетки	5
139.	Ладонная сторона ракетки – ребро ракетки – тыльная сторона ракетки	5
<b>Подрезка</b>		
140.	Справа по диагонали	20
141.	Справа по прямой	20
142.	Справа в середину стола	20
143.	Слева по диагонали	25
144.	Слева по прямой	25
145.	Слева в середину стола	25
146.	Справа по прямой и диагонали («треугольник»)	18
147.	Слева по прямой и диагонали («треугольник»)	18
148.	Справа (слева) из середины стола в крайние точки стола	18
149.	«Восьмерка» по диагонали	10
150.	«Восьмерка» по прямой	15
<b>Подачи</b>		
151.	Подачи срезкой с нижним вращением в заданную зону	7
152.	Подачи накатом в заданную зону	7
153.	Подачи с боковым вращением	5

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (семестр 5)
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности	Вопросы (154-166)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)	Задания (167-170)

	Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)	Задания (171-176)
--	---	-------------------

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности
<p><i>Примеры вопросов/заданий</i></p> <p>Мини-футбол</p> <p>154. Размер площадки для игры в мини-футбол</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) 35м. × 70м.</li> <li>б) 20 м.×40м.</li> <li>в) 50м. ×80м.</li> </ol> <p>155. Число игроков в мини-футболе</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) 7</li> <li>б) 5</li> <li>в) 9</li> </ol> <p>156. Число судей в мини футболе</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) 3</li> <li>б) 4</li> <li>в) 2</li> </ol> <p>157. Отметка для пробития пенальти в мини-футболе</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) 10</li> <li>б) 9</li> <li>в) 6</li> </ol> <p>158. Размеры футбольного поля</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) 50м. ×100м.</li> <li>б) 35м.× 70м.</li> <li>в) 70 м. × 120.</li> </ol> <p>159. Размеры футбольных ворот</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) 7м. × 3 м.</li> <li>б) 6 м. × 4 м.</li> <li>в) 7 м. × 2,5 м.</li> </ol> <p>160. Число игроков</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) 9</li> <li>б) 11</li> <li>в) 13</li> </ol> <p>161. Разрешенное количество замен</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) 3</li> <li>б) 5</li> <li>в) 4</li> </ol> <p>162. Разрешенное количество замен в мини-футболе</p>	

- а) 3  
 б) без ограничений  
 в) 4
163. Продолжительность игры  
 а) 40 мин.  
 б) 50 мин.  
 в) 45 мин.
164. Продолжительность игры в мини-футболе  
 а) 30 мин.  
 б) 20 мин.  
 в) 25 мин.
165. Отметка для пробития пенальти  
 а) 10  
 б) 11  
 в) 9
166. Размеры ворот в мини-футболе  
 а) 4 м. × 3 м.  
 б) 3 м. × 2 м.  
 в) 4 м. × 2,5 м.

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)
<p><i>Примеры заданий</i></p> <p style="text-align: center;"><b>Мини-футбол</b></p> <p><u>Проблемные вопросы:</u>          167. Какие виды перемещений применяют в процессе игры футболисты? (Ходьба, бег, прыжки, повороты. С помощью этих приемов осуществляется, отрыв от опекающего соперника или его отвлечение, выход на свободное место, удержание своего подопечного.)          168. Что представляет собой положение готовности, которое получило наименование «защитная стойка»? (Позиция игрока на расставленных на ширину плеч ногах, согнутых в коленных суставах. Руки игрока располагаются чуть ниже пояса, помогая сохранению равновесия, спина не напрягается, а тяжесть тела распределяется на обе ноги. Взгляд обороняющегося устремляется на опекаемого соперника, а периферическое зрение контролирует обстановку на площадке: расположение других игроков и передвижения мяча. Приняв такую стойку, обороняющийся получает возможность перемещаться в любом направлении и с такой скоростью, которая позволяет эффективно контролировать действия атакующих, т. е. быстро маневрировать на площадке).          169. В чем отличие техники бега футболиста от техники бегуна-спринтера? (Быстрое изменение направлений, неожиданная смена ритма, внезапные остановки, быстрые старты, смена положения ног при ведении мяча, подход к мячу для нанесения удара, не снижая скорости, – все это возможно лишь тогда, когда центр тяжести игрока находится как можно ниже, а шаг делается короче, чем у спринтера.          Имеется некоторая разница и в движении рук. Если у спринтера руки движутся строго параллельно туловищу, то у футболиста – слегка в горизонтальном положении, что создает лучшие условия для удержания равновесия; но футболист должен уметь бегать и по-спринтерски (когда ему нужно, например, догнать мяч или соперника).          170. Разделение ударов по мячу ногами по способу выполнения? (Удары серединой подъема (прямым подъемом), удары внутренней частью подъема, удары внешней частью подъема, удары внутренней стороной стопы, удары носком и пяткой. Кроме этих основных способов существуют удары внешней стороной стопы, подошвой, бедром. Но в игре их используют сравнительно редко).  <u>Критерии оценки:</u> обоснованность ответа и принятие исходного положения в ответ на имитационные действия соперника.</p>	
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения</b>	Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных

<b>полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)
---	---

**171. Задание**

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

**172. Проблемная ситуация.** В методиках развития быстроты могут встречаться различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость выполнения какого-либо движения, его нужно многократно выполнять; с другой – многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений (при этом стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные – скорость и частота). Образуется так называемый скоростной барьер – одна из главных причин, мешающих повышению скоростных возможностей.

**Задание.** Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

**Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной физической и технической подготовки студентов по мини-футболу**

№	Упражнения	Результаты и оценки		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
173.	Бег 30 м (сек)	4,8 (девушки)	4,6	4,4
		4,6 (юноши)	4,4	4,2
174.	Удар на дальность (коридор 16 м) (м)	23	27	28
		32	32	37
175.	Удар на точность (расстояние 16 м) из 7 ударов (к-во раз)	2	3	4
		3	4	5
176.	В висе на гимнастической стенке удержание ног под углом 90*	18 (девушки)	20	25
		20 (юноши)	25	30

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы (семестр 6)
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности	Вопросы (177-198)
	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)	Задания (199-204)
	Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической,	Задания (205-213)

	спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)	
--	---	--

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС.

## 2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся знает: средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности
<p><i>Примеры вопросов/заданий</i></p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>177. Упражнения на развитие верхней грудной мышцы (два правильных ответа):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) пулловер</li> <li>б) отжимание от пола</li> <li>в) жим штанги на наклонной (вверх) скамье</li> </ol> <p>178. Упражнения на развитие большой грудной мышцы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) разведение гантелей лежа на наклонной скамье</li> <li>б) разведение гантелей лежа</li> <li>в) жим штанги, лежа с уклоном</li> </ol> <p>179. Упражнения на развитие нижней грудной мышцы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) отжимание на брусьях</li> <li>б) сгибание туловища в тренажере</li> <li>в) сведение рук в тренажере</li> </ol> <p>180. Упражнения на развитие внутренней грудной мышцы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) Пулловер</li> <li>б) жим гантелей стоя</li> <li>в) жим штанги узким хватом</li> </ol> <p>181. Упражнения на развитие латеральной мышцы спины:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) тяга к груди на верхнем блоке узким или средним хватом</li> <li>б) подтягивание на перекладине хватом снизу</li> <li>в) разгибания туловища в тренажере</li> </ol> <p>182. Упражнения на развитие широчайшей мышцы спины:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) шраги со штангой</li> <li>б) подтягивания на перекладине прямым широким хватом</li> <li>в) шраги с гантелями</li> </ol> <p>183. Упражнения на развитие трапециевидной мышцы спины (два правильных ответа):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) поднятие туловища лежа на бедрах</li> <li>б) тяга Т-образного грифа</li> <li>в) вертикальная тяга к подбородку</li> </ol> <p>184. Упражнения на развитие бицепса бедра:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) жим ногами</li> <li>б) приседания на ГАК- тренажере</li> <li>в) сгибание ног лежа</li> </ol> <p>185. Упражнения на развитие квадрицепса бедра (два правильных ответа):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) приседания со штангой на плечах</li> <li>б) приседания с гантелями</li> <li>в) сгибание одной ноги стоя</li> </ol> <p>186. Упражнения на развитие приводящей мышцы бедра:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>а) приведение одной ноги стоя</li> <li>б) разгибание ног сидя</li> <li>в) сведение ног сидя</li> </ol>	

187. Упражнения на развитие голени (два правильных ответа):
- а) разгибание голени сидя
  - б) подъем на носки стоя
  - в) жим стопами в тренажере
188. Упражнения на развитие ягодичной мышцы (два правильных ответа):
- а) выпады со штангой на плечах
  - б) выпады с гантелями
  - в) разведение ног в тренажере
189. Упражнения на развитие среднего пучка дельтовидной мышцы (два правильных ответа):
- а) жим штанги из-за головы
  - б) жим штанги с груди сидя
  - в) подъем гантелей в стороны
190. Упражнения на развитие переднего пучка дельтовидной мышцы:
- а) жим гантелей сидя
  - б) подъем гантелей вперед попеременно
  - в) перекрестные махи руками назад с верхних блоков
191. Упражнения на развитие заднего пучка дельтовидной мышцы (два правильных ответа):
- а) разведение рук с гантелями в наклоне
  - б) жим штанги сидя из-за головы
  - в) разгибание руки с гантелью из-за головы
192. Упражнения на развитие бицепса (два правильных ответа):
- а) попеременные сгибания рук с гантелями
  - б) сгибания рук с грифом
  - в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу
193. Упражнения на развитие трицепса (два правильных ответа):
- а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху
  - б) разгибание запястий со штангой хватом сверху
  - в) разгибание рук со штангой лежа
194. Упражнения на развитие мышц предплечья
- а) сгибание рук на скамье Скотта
  - б) сгибание запястий со штангой хватом снизу
  - в) сгибание рук на блочном тренажере
195. Упражнения на развитие прямой мышцы живота:
- а) подъемы туловища с поворотом
  - б) подъем коленей в вися
  - в) сворачивание туловища на полу
196. Упражнения на развитие косых мышц живота:
- а) боковые подъемы туловища на римском стуле
  - б) подъем коленей в вися
  - в) подъем коленей в упоре
197. Упражнения на развитие нижнего пресса (два правильных ответа):
- а) подъем прямых ног в упоре
  - б) подъем ног на наклонной скамье
  - в) боковые наклоны стоя с гантелью
198. Упражнения на развитие верхнего пресса (два правильных ответа):
- а) сворачивания туловища с верхним блоком
  - б) развороты туловища с грифом
  - в) подъемы туловища на наклонной скамье

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	Обучающийся умеет: выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)

Примеры заданий

**Атлетическая гимнастика**

*Обучение техники приседания со штангой на плечах*

Проблемные вопросы:

199. При размещении грифа штанги на плечах как можно снизить нагрузку на мышцы спины? (размещая гриф на заднюю часть дельтовидных мышц и середину трапециевидных, при этом наклоняя спину чуть вперед. Такая техника укорачивает позвоночное плечо рычага и снимает нагрузку на мышцы спины. Чем сильнее наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги и больше – на спину);

200. За счет напряжения каких мышц осуществляется съём штанги со стоек? (Мышцы ног и спины);

201. Что влияет на выбор расстановки ног (узкая (тяжелоатлетическая - классическая), широкая (сумо), средняя) при выполнении упражнения? (Длинна рычагов (в узкой позиции больше расстояние от передней части колена до задней части бедра), анатомические и морфофункциональные особенности обучающегося).

202. Существует ли зависимость при использовании стойки «сумо» между положением ног и углом развода стопы? (Да, чем шире положение ног, тем под большим углом разводятся стопы и широко разведенные колени будут держать бедра параллельно стопам. Широкое разведение коленей не будет работать если пальцы стоп смотрят вперед, потому что это вызывает разворот внутрь коленного сустава, что анатомически неправильно).

203. Существует ли разница в движении коленных суставов при выполнении упражнения в узкой и широкой стойках? (Да, в узкой позиции, с носками, указывающими больше вперед, колени будут перемещаться больше вперед по сравнению с широко разведенными коленями. При широкой стойке голени как правило остаются почти вертикальными).

204. Будет ли отличаться расположение центра тяжести системы «спортсмен - штанга» при различной постановке ног в приседании? (Да, чем шире постановка ног, тем ближе будет смещаться центр тяжести к пяточной области ступней. При узкой постановке ног центр тяжести будет посередине стопы с небольшим смещением в сторону пальцев).

Критерии оценки:

1. Выполнение приседаний из различных стартовых положений.
2. Выполнение упражнения приседания со штангой на плечах с грифом (подсед под штангу расположенную на стойках; съём штанги, отход от стоек, принятие стартового положения, приседание).

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

Обучающийся владеет: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовке)

**205. Задание**

Проведение комплекса общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия (в качестве критериев выделяются образность речи и знание специальной терминологии, полнота и правильность объяснения заданий, обоснованность и объективность сделанных замечаний). Параллельно осуществляется коррекция выполнения задания со стороны преподавателя и выставляется дифференцированная оценка.

**206. Проблемная ситуация.** На обсуждение представлено две точки зрения: первая, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств; вторая заключалась в том, что круговую тренировку можно применять и в случаях совершенствовании двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств.

**Задание.** Раскройте логику поиска правильного ответа.

**Контрольные тесты для оценки специальной и прикладной подготовки студентов по разделу «Атлетическая гимнастика»**

№	Упражнения	Результаты и оценки		
		Удовл.	Хорошо	Отлично
207.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7 (юноши)	12	15
208.	Подъем ног к перекладине (кол-во раз)	7(юноши)	12	15
209.	Удержание тела в виси (сек.)	46(юноши)	51	55
210.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол-во раз)	26(девушки)	28	30
211.	ППФП: Вестибулярная устойчивость: выполнить 5 кувырков вперед за 10с. Оценивается сохранение основной стойки.	Схождение с места до 2-х шагов	Неустойчивость со схождением с места до 1-го шага	Уверенное сохранение стойки
212.	Проба Яроцкого. Равновесие - координация	20-25	25-30	<30

213.	Серийные прыжки с касанием рук партнера	10-12 (девушки) 14-16 (юноши)	12-16 17-19	16-21 19-23
------	---	----------------------------------	----------------	----------------

### 2.3. Перечень вопросов для подготовки обучающихся к промежуточной аттестации

#### *Легкая атлетика*

##### *Техника безопасности*

1. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по легкой атлетике? (прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

2. Укажите возможные причины травматизма? (опасные факторы) на занятиях легкой атлетикой (мокрое или твердое покрытие, сильный ветер, опавшая листва, жесткая или скользкая подошва спортивной обуви, отрицательные температуры, выполнение упражнений без разминки, несоответствие спортивной одежды погодным условиям и др.).

3. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий легкой атлетикой? (спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям).

4. Разрешается ли начинать занятия и использовать спортивный инвентарь не по назначению, а также без разрешения преподавателя? (нет).

5. Какие запрещенные действия входят в инструкцию по технике безопасности? (выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов; выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, приземляться при прыжках на руки; самостоятельно осуществлять переход к выполнению другого легкоатлетического упражнения; выполнять любые действия без разрешения преподавателя, проводящего занятия).

#### *Волейбол*

##### *Техника безопасности*

6. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по волейболу? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

7. Укажите возможные причины травматизма? (При падении на твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при блокировке мяча; при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи).

8. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по баскетболу? (спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм).

9. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при выполнении упражнений в движении? (Избегать столкновений с другими учащимися; перемещаясь спиной, смотреть через плечо; исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала).

10. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при выполнении передачи? (После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнера кончиками пальцев, образующими

«сердечко»; при приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья; не отбивать мяч ладонями; во время передач через сетку не трогать ее руками, не толкать друг друга на сетку).

11. Какие требования безопасности необходимо соблюдать при выполнении подачи, нападающего удара? (Выполнять удар по мячу напряженной ладонью; не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху; следить за перемещением игроков на своей половине площадки; производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение; выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи; передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приеме мяча задерживать его в руках, выполнять передачу захватом).

## ***Плавание***

### ***Техника безопасности***

12. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям в бассейне (прохождение медицинского осмотра, прохождение инструктажа по технике безопасности).

13. Укажите возможные причины травматизма? (опасные факторы) на занятиях в бассейне (физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться); химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

14. Какие запрещенные действия входят в инструкцию по технике безопасности? (выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия; хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм; бегать в помещении бассейна, в раздевалках; прыгать в воду с бортиков и лестниц; висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне; нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия; вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия).

15. Разрешается ли начинать занятия и использовать спортивный инвентарь не по назначению, а также без разрешения преподавателя? (нет).

16. Какие значения должна иметь температура воды в бассейнах: (спортивный бассейн 24 – 28, оздоровительный 26 - 29).

## ***Баскетбол***

### ***Техника безопасности***

17. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по баскетболу? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

18. Укажите причины травм на занятиях по баскетболу? (Причинами травм на занятиях баскетболом могут быть: захваты, перехваты и неудачные финты; резкие прыжки и столкновения; падения на мокром, скользком полу (на площадке); недисциплинированное поведение; при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи).

19. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по баскетболу? (спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение; при температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм).

20. Что запрещается делать обучающимся при передачах мяча? (Не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче; не передавать мяч резко с близкого расстояния; передавать мяч точно, с оптимальной скоростью; не передавать мяч, если его не видит партнер; не передавать мяч через руки; не передавать мяч в ноги, живот, колени; не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение).

## ***Настольный теннис***

### ***Техника безопасности***

21. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по настольному теннису? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

22. Укажите возможные причины травматизма? (при падении на твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов вблизи стола; при неисправных ракетках; при игре на слабо укрепленном столе).

23. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по настольному теннису? (спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; при температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм).

### **Мини-футбол**

#### **Техника безопасности**

24. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по волейболу? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

25. Укажите возможные причины травматизма? (При падении на скользком или твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов на поле; при слабо укрепленных воротах; при игре без надлежащей формы).

26. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по мини-футболу? (Спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегать ногу и не затруднять кровообращение; защитные щитки).

### **Атлетическая гимнастика**

#### **Техника безопасности**

27. Перечислите основные критерии, на основании которых обучающимся разрешается приступить к занятиям по атлетической гимнастике? (Прохождение медицинского осмотра, соответствие спортивной формы условиям занятий, прохождение инструктажа по технике безопасности).

28. Укажите возможные причины травматизма? (Выполнение упражнений на полу со скользким покрытием – это чревато потерей равновесия и получением травмы. Если в ходе выполнения упражнения с отягощениями спортсмен забывает очистить место вокруг себя от посторонних предметов (диски, замки, гантели, гири и др.), то при опускании снаряда на пол возможен сильный удар им о препятствие, что чревато поломкой инвентаря и получением травмы, также при наличии посторонних предметов на полу, занимающийся может споткнуться о них и потерять равновесие, что тоже может закончиться травмой. Перед началом выполнения упражнения, необходимо убедиться, что пространство вокруг свободно от других занимающихся, поскольку во время выполнения упражнения можно кого-нибудь задеть, что может закончиться потерей равновесия и травмой.).

29. Какие требования предъявляются к спортивной форме для занятий по настольному теннису? (Одежда занимающихся должна соответствовать температуре в зале, быть свободной и не сковывать движений, обувь — подходящего размера, иметь жесткую подошву и хорошую шнуровку, в карманах не должно быть посторонних предметов).

30. Перечислите основные требования к состоянию инвентаря? (Инвентарь должен находиться в исправном состоянии, замки на штанге и гантелях должны надежно фиксировать диски и не спадать при резких движениях снаряда, тренировочный вес на обоих концах грифа штанги или гантели должен быть симметрично распределён, места хвата должны быть очищены от ржавчины и не иметь заусенцев, втулки грифа штанги должны свободно вращаться в обе стороны, стопорный ключ в тренажёрных устройствах должен быть вставлен до конца и надёжно зафиксирован; при проверке спортивных снарядов необходимо обратить особое внимание на состояние тяг и креплений, чистоту мест захвата.)

### **Темы письменных реферативных работ**

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине, а также студенты, освобожденные от занятий на весь семестр, сдают зачет только по теоретическому разделу в виде реферата с последующей защитой. Тема определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15-20 страниц машинописного текста.

**Тема 1** Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

**Тема 2** Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

**Тема 3** Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

**Тема 4** Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.

**Тема 5** Физкультурная деятельность. Базовые рода деятельности их краткая содержательная характеристика. Функции базовых родов деятельности, формируемые средствами физической культуры.

**Тема 6** Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

**Тема 7** Характеристика трудовой деятельности специалистов (характер труда, условия труда, особенности динамики работоспособности, профессиональные заболевания). Профессиографические требования к физической и психофизиологической подготовленности специалистов транспортной отрасли. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней (производственной и социальной среды).

**Тема 8** Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

**Тема 9** Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во вне учебное время. Система контроля ППФП студентов.

**Тема 10** Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля: влияние формы и видов труда специалиста на содержание ППФП студентов; характер труда специалистов и содержание ППФП студентов; влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов.

**Тема 11** Дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущих специалистов (пол, возраст, состояние здоровья, типичные профессиональные заболевания, географо-климатические условия и др.). Основное содержание ППФП студентов, и его реализация на данном факультете: прикладные знания; прикладные психофизические качества свойства личности; специальные качества; прикладные умения и навыки.

**Тема 12** Прикладные виды спорта (или их элементы) для специалистов данного профессионального направления или узкой специальности. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения.

**Тема 13** Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические.

**Тема 14** Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

**Тема 15** Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

**Тема 16** Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система.

**Тема 17** Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

**Тема 18** Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и

мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

**Тема 19** Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.

**Тема 20** Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.

**Тема 21** Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

**Тема 22** Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

**Тема 23** Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентам и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.

**Тема 24** Сущность и значение использования психпрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

**Тема 25** Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

**Тема 26** Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

**Тема 27** Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов.

**Тема 28** Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне, неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

**Тема 29** Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов).

**Тема 30** Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка.

**Тема 31** Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

**Тема 32** Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.)

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

**Тема 33** Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.

**Тема 34** Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС)ю Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

**Тема 35** Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

**Тема 36** Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

**Тема 37** Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

**Тема 38** Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.

**Тема 39** Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**Тема 40** Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

**Тема 41** Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.

**Тема 42** Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межевззовские, международные. Общественные студенческие организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении.

**Тема 43** Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время.

**Тема 44** Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

**Тема 45** Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

**Тема 46** Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки.

**Тема 47** Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ.

**Тема 48** Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

**Тема 49** Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.

**Тема 50** Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**Тема 51** Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи. Методические основы производственной культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

**Тема 52** Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

**Тема 53** Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации**

#### **Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий**

- оценка «**отлично**» выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы составляет 100 – 90% от общего объема заданных вопросов;
- оценка «**хорошо**» выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объема заданных вопросов;
- оценка «**удовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 75–60 % от общего объема заданных вопросов;
- оценка «**неудовлетворительно**» выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объема заданных вопросов.

#### **Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий**

«**Отлично/зачтено**» – ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.

«**Хорошо/зачтено**» – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.

«**Удовлетворительно/зачтено**» – ставится за работу, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки

и двух недочетов.

**«Неудовлетворительно/не зачтено»** – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «удовлетворительно» или правильно выполнено менее  $2/3$  всей работы.

*Виды ошибок:*

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*

- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*

- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*