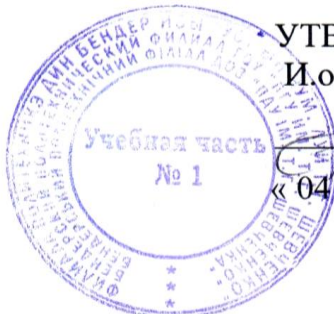


Государственное образовательное учреждение  
«ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Т.Г. ШЕВЧЕНКО»

Бендерский политехнический филиал

Кафедра «Физическое воспитание и начальная военная подготовка»



УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой ФВиНВП

В.И. Трофименко

« 04 » 10 2023г., протокол № 2

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине  
**Б1.О.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Специальность

**23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства**  
(код и наименование специальности)

Специализация

**Автомобильная техника в транспортных технологиях**  
(наименование специализации)

Квалификация:

**инженер**

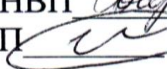
Форма обучения:

**очная, заочная (6 лет)**

**ГОД НАБОРА 2023**

Разработали:

Ст. преподаватель кафедры ФВиНВП  Е.Я. Евсеева

Преподаватель кафедры ФВиНВП  А.Л. Ткаченко  
« 28 » 09.2023г.

Бендеры, 2023

## Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

| Категория (группа) компетенций                                     | Код и наименование компетенции                                                                                                                | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие<br>(в том числе здоровьесбережение) | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД <sub>УК-7.1</sub> Понимает влияние физической подготовки на укрепление здоровья, профилактику заболеваний<br>ИД <sub>УК-7.2</sub> Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры<br>ИД <sub>УК-7.3</sub> Поддерживает и оценивает уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности |

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

Контроль знаний студентов по дисциплине включает в себя: текущий и промежуточный контроль

| Текущая аттестация              | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины и их наименование | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                               | Раздел 1 Легкая атлетика                                           | УК-7                                          | Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений, способы развития отдельных физических качеств, контроля самочувствия, степени утомления, оценки и повышения работоспособности и т.д. Рефераты.<br>Комплекс контрольных упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений. |
| 2                               | Раздел 2 Спортивные игры                                           | УК-7                                          | Устный опрос по технике выполнения изучаемых упражнений.<br>Комплекс контрольных упражнений-тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений.<br>Индивидуальные задания, командные взаимодействия. Реферат.                                                                                  |
| <b>Промежуточная аттестация</b> |                                                                    | УК-7                                          | Вопросы к зачету                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Фонд оценивания студентов по дисциплине «Физическая культура» содержит перечень всех контрольных мероприятий, согласно рабочей программы дисциплины. Студент в обязательном порядке выполняет перечень учебных мероприятий, указанных в технологической карте в рабочей программе.

Для студентов очной формы обучения не проводится модульный контроль и для студентов заочной формы обучения не проводятся контрольные работы.

### 3. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Согласно учебного плана дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы). Учебная дисциплина включает следующие виды аудиторных занятий: теоретические, практические, контрольные.

– **Теоретический** – направлен на овладение системой научно-практических и специальных знаний о физической культуре и спорте, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

– **Практический** состоит из *методико-практического* – обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; *учебно-тренировочного* – содействующего приобретению опыта творческой, практической деятельности, направленный на улучшение функционального состояния организма, совершенствование физических качеств, овладение двигатель-

ными, спортивно-техническими и профессионально-прикладными навыками, повышение устойчивости к утомлению, возникающему в процессе двигательной деятельности

– **Контрольный** – обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике общей физической и профессионально-прикладной подготовленности студента

#### **Распределение студентов по учебным отделениям**

Для проведения практических занятий по физической культуре студенты распределяются по учебным группам – основная, специально-медицинская. Распределение студентов по учебным группам проводится в начале учебного года с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности.

**В основную группу** зачисляются студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Численный состав учебной группы не менее 12-15 человек.

**В специально-медицинскую группу** зачисляются студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья на основании медицинского обследования (справка ВКК). Учебные группы комплектуются без учета возраста, характера заболевания и уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 12-15 человек. Перевод в специальную медицинскую группу может осуществляться в любое время года на основании медицинского заключения. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальную учебную группу для освоения доступных им разделов учебной программы. Если состояние здоровья и физическая подготовленность студента улучшились, то они могут быть переведены в основную группу на основании заключения врача по окончании учебного года или семестра.

#### **Критерии оценки текущего контроля:**

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний методико-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, выполнение упражнений - тестов по спортивно-технической подготовке (СТП), профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) и общей физической подготовке (ОФП). Сдача всех видов тестирования является необходимым условием получения зачёта.

Студенты, пропустившие более 50% занятий по уважительной причине или освобожденные по состоянию здоровья, для них текущий контроль проводится в виде письменного тестирования, написания реферативной работы или собеседование по программному материалу. Тема реферативной работы определяется преподавателем.

Знания и умения студентов оцениваются по балльно-рейтинговой системе.

#### **БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ**

Балльно-рейтинговая система (БРС) применяется для повышения мотивации учебной деятельности и стимулирования студентов к регулярным занятиям по физической культуре, активизации личностного участия в формировании оценки успеваемости. БРС предусматривает наличие текущего, рубежного и промежуточного контроля успеваемости.

**Текущий контроль** - это контроль уровня знаний, умений, навыков и опыта деятельности студента, непрерывно осуществляемый в ходе аудиторных и самостоятельных занятий в течение семестра. Составной частью текущего контроля является контроль посещаемости студентами всех видов учебных занятий. Каждое пропущенное практическое занятие отрабатывается студентом в установленном порядке.

**Рубежный контроль** - это контрольное мероприятие в период проведения межсессионной аттестации по содержанию освоенных разделов (тем) учебной дисциплины с учетом набранных студентом баллов.

**Промежуточный контроль** проводится в форме зачета по учебной дисциплине.

Общая оценка знаний и умений – рейтинг по учебной дисциплине определяется как сумма баллов полученных студентом по текущему, рубежному и промежуточному контролю в течение изучения дисциплины. Успешность освоения дисциплины оценивается, исходя из 100 максимально возможных баллов. Шкала баллов или технологическая карта находится в рабочей программе дисциплины. БРС предусматривает возможность прохождения промежуточной аттестации без сдачи зачета. При этом студент имеет право на прохождение промежуточной аттестации и баллы по ее результатам вносятся в рейтинг студента. Рейтинг это сумма баллов, который характеризует уровень усвоения учебного материала по физической культуре.

**Студент получает отметку «зачтено», если он набрал по учебному курсу не менее**

**40 баллов.**

- При количестве рейтинговых баллов до 40 студенту предоставляется возможность в течение экзаменационной сессии и первых двух недель следующего семестра отработать в установленном порядке материал по пропущенным контрольным точкам учебного курса, однако если итоговое количество баллов по учебному курсу после отработки не превышает 40, студент подлежит отчислению.

**Критерии оценивания в технологической карте.**

**Теоретический раздел** оценивается по результатам устных ответов на контрольные вопросы или письменного тестирования.

**Практический раздел** оценивается по результатам выполнения студентами практических заданий: индивидуальных, групповых и командных взаимодействий, контрольных упражнений-тестов по СТП, ППФП и ОФП (приложение 1).

**Контрольный раздел** - оценивается по результатам выполнения комплекса контрольных упражнений - тестов для определения уровня освоения техники изучаемых программных упражнений, тестирования по пройденным темам в течение семестра, курса.

**Дополнительные требования для студентов, отсутствующих на занятиях по уважительной причине:** предоставление документа подтверждающего уважительную причину (справка, заявление и т.д.) и сдача пропущенных технических элементов.

Для студентов специального медицинского учебного отделения, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, предусматривается своевременное написание и защита реферативной работы, письменное тестирование и ответы на зачетные вопросы, в сумме которые составляют от 40 до 100 баллов.

Рейтинговый балл переводится в пятибалльную отметку в соответствии с таблицей.

**Шкала соответствия между баллами и отметками по пятибалльной системе**

| Наименование отметки | Сумма баллов | Числовой эквивалент |
|----------------------|--------------|---------------------|
| Отлично              | 90-100       | 5                   |
| Хорошо               | 70-89        | 4                   |
| Удовлетворительно    | 40-69        | 3                   |
| Неудовлетворительно  | 0-39         | 2                   |

**Контрольные вопросы по текущей аттестации**

**Перечень вопросов для контроля теоретических знаний студентов**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
2. Влияние физических упражнений на состояние организма. Основные виды легкой атлетики.
3. Определение что такое - физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
5. Социальные функции физической культуры и спорта.
6. Современное состояние физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
9. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
10. Сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
11. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
12. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Влияние образа жизни на здоровье.
15. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
16. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.

17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режимы труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая само регуляция.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
19. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
21. Виды бега и их характеристика.
22. Виды прыжков. Виды метания и толкания
23. Место и значение спортивных игр в системе физической культуры. Классификация спортивных игр.
24. Волейбол. Правила игры.
25. Баскетбол. Правила игры.
26. Футбол. Правила игры.
27. Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях
28. Правила соревнований по лёгкой атлетике (по видам)
29. Волейбол. Техника и тактика игры, классификация.
30. Баскетбол. Техника и тактика игры, классификация.
31. Футбол. Техника и тактика игры, классификация.
32. Настольный теннис. Техника и тактика игры, классификация.
33. Бадминтон. Правила игры. Техника и тактика игры.
34. Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях спортивными играми.
35. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

### **Критерии оценки ответов по текущей аттестации**

Смотреть критерии оценки ответов по теоретическому разделу дисциплины для промежуточной аттестации.

### **Критерии оценки текущего контроля практических занятий:**

В течение года проводится тестирование по спортивно-технической подготовке (СТП), профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) и общей физической подготовке (ОФП).

Критерием оценки успешности освоения практического раздела является регулярность посещения обязательных практических занятий, выполнение упражнений - тестов (Приложение 1). Контрольные упражнения – выполняются по ОФП и ППФП, по легкой атлетике и спортивным играм, которые засчитываются при получении оценки не ниже "удовлетворительно".

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие физическую подготовленность, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг за прошедший период.

### **Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов**

| Упражнения-тесты                                                                                         | Оценка |       |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|
|                                                                                                          | 5      | 4     | 3     |
| <b>Девушки</b>                                                                                           |        |       |       |
| 1. Бег 100м (сек.)                                                                                       | 15,7   | 16,0  | 17,0  |
| 2. Бег 2000м (мин., сек.):                                                                               | 10.35  | 11.20 | 11.55 |
| 3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые (кол-во раз) | 60     | 50    | 40    |
| 4. Прыжки в длину с места (см)                                                                           | 200    | 190   | 180   |
| <b>Юноши</b>                                                                                             |        |       |       |
| 1. Бег 100м (сек.)                                                                                       | 13,2   | 13,8  | 14,0  |

|                                |       |       |       |
|--------------------------------|-------|-------|-------|
| 2. Прыжки в длину с места (см) | 250   | 240   | 230   |
| 3. Подтягивание (кол-во раз)   | 15    | 12    | 9     |
| 4. Бег 3000м. (мин., сек.):    | 12.30 | 13.10 | 13.50 |

### **Самостоятельная работа по дисциплине.**

Для студентов очной и заочной формы обучения, предлагается самостоятельное изучение некоторых тем и написание по выбору рефератов при пропуске практических занятий по уважительной причине или временно освобожденных от занятий физической культурой.

### **Критерии оценки самостоятельной работы обучающихся**

#### **(реферат, выполнение тестовых заданий)**

#### **Структура оценочных средств реферата**

##### ***Основные требования к реферату***

Распределение тем реферата между обучающимися и консультирование обучаемых по выполнению письменной работы осуществляется ведущим преподавателем. Тема реферата может быть выбрана обучающимся самостоятельно, но обязательно должна быть согласована с преподавателем.

Для подготовки реферата следует использовать научные статьи в периодической печати (журналы *наименование*); научные публикации (монографии), а также материалы научно-методических конференций и круглых столов, которые в последнее время обычно публикуются в Интернете на сайтах высших учебных заведений, российских образовательных порталах.

Реферат должен включать:

1- *титульный лист* с указанием названия вуза и факультета, кафедры и дисциплины, вида работы и названия темы, учебной группы и фамилии с инициалами студента, а также места (города) и года написания; 2- *лист с оглавлением* (планом) работы; 3- *введение*; 4- *основную часть*; 5- *список литературы*; 6- *приложения* (при необходимости).

По структуре, оформлению и объему реферат должен отвечать следующим требованиям:

во *введении* (1-2 стр.) – обосновать актуальность темы, коротко осветить состояние научной разработки проблемы;

в *основной части* (5-8 стр.) – раскрыть содержание рассматриваемой темы (по отдельным вопросам (разделам, главам или параграфам). При этом рассуждения автора должны подкрепляться конкретными фактами, цифрами, документами (на каждый из них должны быть сделаны соответствующие сноски). Важно вычленять факторы, особенности, направления, характерные черты, содержание педагогического процесса. Каждый вопрос (раздел, глава или параграф) должны заканчиваться *выводом* (логическим итогом рассуждений, заключением);

в *списке литературы* – дать библиографическое описание литературы (перечислить использованные источники, в т.ч., адреса Internet-ресурсов. Список литературы должен содержать не менее 5 источников (монографии и научные статьи). Учебная литература не учитывается. Обязательно должны быть включены все произведения, из которых приведены цитаты. Все литературные источники располагаются в алфавитном порядке. В случае использования работ одного автора следует помещать их в хронологической последовательности издания;

*оформление* реферата должно быть выполнено с одной стороны листа бумаги формата А4 с размером полей по 2 см (на одной странице должно быть 30 строчек). Все страницы должны быть пронумерованы (титульный лист не нумеруется, но считается). Текст должен быть структурирован по главам (разделам, параграфам), сопровождаться ссылками на литературные источники в соответствии с требованиями ГОСТа.

*минимальный объем* реферата - 7-10 страниц.

Использование готовых рефератов из сети Интернет **запрещается**.

### **Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных и временно освобожденных от занятий физической культурой**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Методы и средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Важные процессы жизнедеятельности организма (движение, питание, сон).
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
6. Механизм оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
7. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

8. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
9. Правила эстафетного бега.
10. Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».
11. Баскетбол. Правила игры.
12. Волейбол. Правила игры.
13. Футбол. Правила игры.
14. Бадминтон. Правила игры.

Темы рефератов по дисциплине предлагается студентам из перечня вопросов для контроля теоретических знаний.

#### **Основные критерии и показатели оценки реферата**

| <b>Критерии</b>                                                       | <b>Показатели</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Использование современной научной литературы                          | Диапазон и качество (уровень) используемого информационного пространства                                                                                                                                                              |
| Владение языком дисциплины (понятийно-категориальным аппаратом)       | Четкое и полное определение рассматриваемых понятий, приводя соответствующие примеры в строгом соответствии с рассматриваемой проблемой                                                                                               |
| Самостоятельная интерпретация описываемых в реферате фактов и проблем | Умелое использование приемов сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений. Личная оценка (вывод), способность объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению |
| Язык и стиль работы                                                   | Соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка                                                                                                                           |
| Аккуратность оформления и корректность цитирования                    | Оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации, методических требований и ГОСТа. (Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления: ГОСТ Р 7.0.5-2008.                                 |

#### **Балльная шкала для оценки реферата**

| Контролируемая позиция | Макс. кол-во баллов (max= 1,3) | Содержание элементов оценки и критерии распределения баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оглавление             | 0,05                           | - раскрытие пунктами оглавления обозначенной темы -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Введение               | 0,15                           | - степень отражения актуальности темы - максимум 0,05 баллов;<br>- определение цели работы - максимум 0,1 баллов;<br>- постановка задач по достижению поставленной цели -                                                                                                                                                                                                                  |
| Основная часть         | 0,8                            | - раскрытие базовых определений (понятий, терминов) - максимум 0,15 баллов;<br>- критический анализ точек зрения авторов (подходов) - максимум 0,15 баллов;<br>- полнота раскрытия темы - максимум 0,2 баллов;<br>- логическая связность изложения материала – максимум 0,15 баллов;<br>- авторская позиция по рассматриваемой проблеме -максимум 0,15 баллов.                             |
| Список литературы      | 0,2                            | - соответствие использованной литературы теме работы - максимум 0,04 балла;<br>- разнообразие характера используемых источников (учебники и учебные пособия, монографии, статьи, интернет-источники и др.) - максимум 0,08 балла;<br>- современность литературы - максимум 0,04 балла;<br>- наличие корректных ссылок в работе на источники литературы и веб-сайты - максимум 0,04 баллов. |
| Оформление работы      | 0,1                            | Соответствие ГОСТу и требованиям ВУЗа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### **Тестирование теоретических знаний**

**Выберите правильный ответ:**

**1. Сила – это:**

- а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений

в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека

**2. Абсолютная сила – это:**

- а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении
- б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении
- в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении

**3. Относительная сила – это:**

- а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека
- б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека
- в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека

**4. Быстрота – это:**

- а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
- б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

**5. Общая выносливость – это:**

- а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения
- б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление
- в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения

**6. Ловкость – это:**

- а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции
- б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

**7. Гибкость – это:**

- а) способность выполнять движения с высокой частотой
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой
- в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции

**8. Статическая гибкость – это:**

- а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела
- б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи
- в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление

**9. ППФП – это:**

- а) первоначальная прикладная физическая подготовка
- б) пропорционально прикладная физическая подготовка
- в) профессионально прикладная физическая подготовка

**10. Прикладные знания можно получить в процессе:**

- а) физического воспитания      б) духовного развития      в) психофизической готовности

**11. Прикладные умения и навыки обеспечивают:**

- а) физическое воспитание      б) безопасность в жизни      в) безопасность в быту

**12. Динамика работоспособности - это:**

- а) динамический фактор      б) физический фактор      в) интегральный фактор

**13. Способности - это:**

- а) устойчивые свойства личности      б) не устойчивые свойства личности
- в) эластичные свойства личности

**14. Под влиянием физических нагрузок улучшается:**

- а) кровоснабжение отдельных тканей;      б) кровоснабжение всех тканей;
- в) кровоснабжение сердца;

**15. Для организма наиболее благоприятен:**

- а) динамический режим работы      б) статический режим работы
- в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц

**16. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее:**

- а) в состоянии покоя      б) в активном состоянии      в) в состоянии пассивного отдыха

**17. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку:**

- а) нервной системы      б) мышечной системы      в) позвоночника

**18. Продолжительность утренней гимнастики составляет:**

- а) 5 – 10 мин      б) от 8 -10 до 20 -30 мин      в) не менее 30 мин

**19. Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, проводятся:**

- а) с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин)  
б) со средней интенсивностью (пульс до 155 удар/мин)  
в) с высокой интенсивностью (пульс до 185 удар/мин)

**20. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести:**

- а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование  
б) футбол, хоккей, волейбол  
в) шахматы, шашки

#### **Критерии оценки тестовых заданий**

На выполнение работы отводится 10 минут. За каждое верно выполненное задание студент получает 1 балл.

|               |             |            |                      |                   |
|---------------|-------------|------------|----------------------|-------------------|
| Кол-во баллов | 20 - 17     | 16-13      | 12 - 9               | 8 и менее         |
| оценка        | (5) отлично | (4) хорошо | (3)удовлетворительно | (2) неудовлетвор. |

#### **4. ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ**

В качестве промежуточного контроля предусмотрен зачёт. Вопросы, выносимые на зачёт, охватывают пройденный учебный материал. Студенты, набравших по текущему контролю **менее 40 баллов** от максимально возможных, **не допускаются** к сдаче зачёта.

##### **Перечень вопросов по дисциплине «Физическая культура и спорт» к зачету**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры.
2. Влияние физических упражнений на состояние организма. Основные виды легкой атлетики.
3. Определение что такое - физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие.
4. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества.
5. Социальные функции физической культуры и спорта.
6. Современное состояние физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
9. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
10. Сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.
11. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.
12. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Влияние образа жизни на здоровье.
15. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.
16. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режимы труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая само регуляция.
18. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
19. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье.
20. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
21. Виды бега и их характеристика.
22. Виды прыжков. Виды метания и толкания

23. Место и значение спортивных игр в системе физической культуры. Классификация спортивных игр.
24. Волейбол. Правила игры.
25. Баскетбол. Правила игры.
26. Футбол. Правила игры.
27. Основные методы формирования двигательных навыков в лёгкоатлетических упражнениях
28. Правила соревнований по лёгкой атлетике (по видам)
29. Волейбол. Техника и тактика игры, классификация.
30. Баскетбол. Техника и тактика игры, классификация.
31. Футбол. Техника и тактика игры, классификация.
32. Настольный теннис. Техника и тактика игры, классификация.
33. Бадминтон. Правила игры. Техника и тактика игры.
34. Правила оказания первой помощи при травмах на занятиях спортивными играми.
35. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

### Критерии оценки ответов по теоретическому разделу дисциплины

**«отлично»** - обучающийся владеет знаниями дисциплины в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину; самостоятельно, в логической последовательности и исчерпывающе отвечает на все вопросы, подчеркивает при этом самое существенное; умеет анализировать, сравнивать, классифицировать, обобщать, конкретизировать и систематизировать изученный материал, выделять в нем главное: устанавливать причинно-следственные связи; четко формирует ответы.

**«хорошо»** - обучающийся владеет знаниями дисциплины почти в полном объеме программы (имеются пробелы знаний только в некоторых, особенно сложных разделах); самостоятельно и отчасти при наводящих вопросах дает полноценные ответы на вопросы; не всегда выделяет наиболее существенное, не допускает вместе с тем серьезных ошибок в ответах.

**«удовлетворительно»** - обучающийся владеет основным объемом знаний по дисциплине; проявляет затруднения в самостоятельных ответах, оперирует неточными формулировками; в процессе ответов допускаются ошибки по существу вопросов.

**«неудовлетворительно»** - обучающийся не освоил обязательного минимума знаний предмета, не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.

### Приложение 1

#### Критерии оценки практической и контрольной части дисциплины (текущего и промежуточного контроля)

#### Таблицы зачетных требований по физической культуре к студентам ВО (ОФП)

| Контрольные упражнения - тесты для оценки общефизической студентов | I курс |     |     |
|--------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|
|                                                                    | 5      | 4   | 3   |
| Отжимания                                                          | 50     | 45  | 40  |
| Скакалка (30с. 2е-3к.)                                             | 70     | 65  | 60  |
| Скакалка (количество)                                              | 200    | 180 | 160 |
| Подтягивания                                                       | 15     | 13  | 11  |
| Челночный бег 3 x 9                                                | 6.5    | 6.7 | 6.9 |
| Прыжок в длину с места                                             | 250    | 240 | 230 |
| Пресс поднимание туловища за 30с.                                  | 35     | 32  | 29  |
| Пресс (цифры: 12,14, 16)                                           | 30     | 25  | 20  |

#### (Волейбол) – Девушки.

| Контрольные упражнения - тесты для оценки спортивно-технической подготовки студента | I курс |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----|
|                                                                                     | 5      | 4  | 3  |
| Передачи сверху (не выходя из круга)                                                | 30     | 25 | 20 |
| Передачи снизу (расстояние не ближе 1 м.)                                           | 30     | 25 | 20 |
| Передачи в парах (верхняя)                                                          | 25     | 20 | 15 |

|                                         |    |    |    |
|-----------------------------------------|----|----|----|
| Передачи в парах (нижняя)               | 25 | 20 | 15 |
| Передачи на точность (в кольцо)         | 4  | 3  | 2  |
| Чередование передач над собой           | 25 | 20 | 15 |
| Чередование передач от стены            | 25 | 20 | 15 |
| Нап. удар правой, левой рукой (от пола) | 30 | 25 | 20 |

**(Волейбол) – Юноши.**

| Контрольные упражнения - тесты для оценки<br>спортивно-технической подготовки студента | I курс |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|----|----|
|                                                                                        | 5      | 4  | 3  |
| Передачи сверху (не выходя из круга)                                                   | 40     | 35 | 30 |
| Передачи снизу (расстояние не ближе 1 м.)                                              | 40     | 35 | 30 |
| Передачи в парах (верхняя)                                                             | 35     | 30 | 25 |
| Передачи в парах (нижняя)                                                              | 35     | 30 | 25 |
| Передачи на точность (в кольцо)                                                        | 4      | 3  | 2  |
| Чередование передач над собой                                                          | 35     | 30 | 25 |
| Чередование передач от стены                                                           | 35     | 30 | 25 |
| Нап. удар правой, левой рукой (от пола)                                                | 40     | 35 | 30 |

**КРИТЕРИИ ДЛЯ ВЫСТАВЛЕНИЯ ЗАЧЕТА**

| №<br>п/п | Критерии зачета                                                                                                                                                                                                | Зачтено                                                    | Не зачтено                                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|          | По балльно-рейтинговой системе оценки<br>(Комплексная оценка учебной работы<br>студентов приведена в технологической<br>карте в рабочей программе)<br>При выставлении зачета учитываются<br>следующие критерии | 40 и выше баллов                                           | менее 40 баллов                                                   |
| 1        | Посещаемость аудиторных занятий                                                                                                                                                                                | 75% и выше                                                 | менее 75% из них<br>50% по неуважительной<br>причине              |
| 2        | Активность на практических занятиях                                                                                                                                                                            | проявляет активность<br>на занятиях                        | проявляет пассивность<br>на занятиях                              |
| 3        | Выполнение тестовой работы                                                                                                                                                                                     | не ниже "удовлетвори-<br>тельно"                           | ниже "удовлетворитель-<br>но"                                     |
| 4        | Ответы на теоретические вопросы                                                                                                                                                                                | не ниже "удовлетвори-<br>тельно"                           | ниже "удовлетворитель-<br>но"                                     |
| 5        | Выполнение всех контрольных упражне-<br>ний - тестов для оценки спортивно-<br>технической подготовки (приложение 1)                                                                                            | выполнение всех<br>тестов не ниже "удо-<br>влетворительно" | выполнение одного и<br>более тестов ниже "удо-<br>влетворительно" |