

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**  
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Комплект контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-  
технологических машин и комплексов  
профиль Автомобили и автомобильное хозяйство

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов и рабочей программы учебной дисциплины Прикладная физическая культура.

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры ЭМЕНД

протокол № 1 от «18» сентября 2018г.

заведующий кафедрой ЭМЕНД, д.п.н. \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ О.С. Тамер

Разработчик:

Пасько Г.В., ассистент



**Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
Прикладная физическая культура**

**1. Контролируемые компетенции**

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Код компетенции	Формулировка компетенции
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОК-9	Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет.

**2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В процессе изучения дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения (таблица 2, 3, 4):

Таблица 2

*Знать:*

Индекс результата	Результаты обучения	Показатели оценки результата
31	научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	<b>Истолковывать и объяснять</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
32	методы и средства защиты в чрезвычайных ситуациях на	<b>Применять</b> методы и средства защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и

	<p>объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации вредных веществ и их действие на организм человека, состояние технологического оборудования; методы и способы оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p>охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации вредных веществ и их действие на организм человека, состояние технологического оборудования; методы и способы оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>
--	---	---

Таблица 3

*Уметь:*

Индекс результата	Результаты обучения	Показатели оценки результата
У1	<p>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки осу-</p>	<p><b>использование</b> творческих средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;  <b>подготовка и проведение</b> индивидуально подобных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнения атлетической гимнастики;  <b>проведение</b> простейших приемов самомассажа и релаксации;  <b>обоснованный выбор</b> приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p>

	<p>ществовать творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	
У2	<p>использовать средства защиты на объектах нефтегазового комплекса; способность при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала</p>	<p><b>Применение</b> средств защиты на объектах нефтегазового комплекса; способности при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала</p>

Таблица 4

*Владеть:*

Индекс результата	Результаты обучения	Показатели оценки результата
В1	<p>навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и професси-</p>	<p><b>Рациональное использование</b> приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>

	ональной деятельности	
<b>В2</b>	навыками использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и виртуальном; навыками оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций	<b>Применение</b> навыков использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и виртуальном; навыками оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций

### 3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Таблица 5

№ п/п	Элементы учебной дисциплины (темы/раздела)	Результаты обучения (индекс результата)	Форма и методы контроля	Макс. балл
1.	Общая характеристика физической культуры	З1,З2, У1,У2 В1,В2	Защита сообщений	50
2.	Совершенствование техники игры в баскетбол	З1,З2, У1,У2 В1,В2	Тестирование	50
3.	Совершенствование техники игры в волейбол	З1,З2, У1,У2 В1,В2		
4.	Совершенствование техники игры в футбол	З1,З2, У1,У2 В1,В2		
5.	Работа на тренажерах	З1,З2, У1,У2 В1,В2		

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**  
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Темы сообщений**  
**по дисциплине**  
**Прикладная физическая культура**

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
6. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
7. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания физических качеств.
9. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
11. Организация физического воспитания
12. Развитие быстроты
13. Развитие двигательных способностей
14. Развитие основных физических качеств юношей.
15. Развитие основных физических качеств девушек.
16. Опорно-двигательный аппарат.
17. Развитие силы и мышц.
18. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
19. Утренняя гигиеническая гимнастика
20. Физическая культура и физическое воспитание
21. Физическое воспитание в семье
22. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры
23. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
24. Физическая культура в школе.
25. Двигательный режим и его значение.
26. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
27. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
28. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
29. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
30. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

**Требования к содержанию и оформлению:**

Объем сообщения – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с указанными ниже требованиями:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 15 мин.

Этапы работы над сообщением:

1. Подбор и изучение основных источников по теме, указанных в данных рекомендациях.
2. Составление списка использованных источников.
3. Обработка и систематизация информации.
4. Написание сообщения.
5. Публичное выступление и защита сообщения.

#### **Критерии оценки:**

1. актуальность темы;
2. соответствие содержания теме;
3. глубина проработки материала;
4. грамотность и полнота использования источников;
5. наличие элементов наглядности;
6. устный рассказ.

<b>Оценка (в баллах)</b>	<b>Описание оценки</b>
50	все критерии выполнены на 90-100% (или выполнены только 5 критериев)
30-49	все критерии выполнены на 60-89% (или выполнены только 4 критерия)
0-29	все критерии выполнены на 0-59% (или выполнены 3 и менее критериев)

**Фонд тестовых заданий**  
**по дисциплине**  
**Прикладная физическая культура**

1. Разновидность физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями, направленная на повышение дееспособности, подготовку к трудовой, учебной и спортивной деятельности – это \_\_\_\_\_
2. Система упражнений с различными отягощениями (масса собственного тела, гантели, штанга, преодоление сопротивления амортизаторов, различных тренажеров) – это \_\_\_\_\_
3. Фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему образования и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности – это \_\_\_\_\_
4. Занятия, проводимые в воде (бассейне) разной глубины – это \_\_\_\_\_
5. Различные формы физической культуры, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками) – это \_\_\_\_\_
6. Совокупность обязательных требований к образованности и физической подготовке студента – это \_\_\_\_\_
7. Основной фактор воздействия на функциональные свойства организма, обеспечивающий формирование рациональных способов выполнения двигательных действий, умений и навыков, развитие физических качеств человека – это \_\_\_\_\_
8. Специально разработанная программа по обучению красивой «сценической» походке – это \_\_\_\_\_
9. Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде – это \_\_\_\_\_
- 10. Эффективная оздоровительная система, позволяет планировать и контролировать тренировочные нагрузки, характер питания в зависимости от физического развития и функционального состояния – это \_\_\_\_\_**

11. Подразделение Вуза, обеспечивающее учебный процесс по физическому воспитанию студентов – это \_\_\_\_\_
12. Совокупность способов и результатов творческого преобразования человеком (человечеством) явлений и свойств природы и общества, созидания им материальных и духовных ценностей, особенно тех, которые служат фактором человеческого развития – это \_\_\_\_\_
13. Метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения осложнений и последствий патологического процесса – это \_\_\_\_\_
14. Спортивная деятельность, не поставленная на коммерческую основу и не являющаяся основной профессией для занимающегося – это \_\_\_\_\_
15. Спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности населения, сохранения здоровья и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха – это \_\_\_\_\_
16. Импульсная баротренировка в режиме межсуточных колебаний атмосферного давления – это \_\_\_\_\_
17. Резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам  
– это \_\_\_\_\_
18. Природные и синтетические вещества, вызывающие наркоманию – это \_\_\_\_\_
19. Самые крупные в мире комплексные спортивные соревнования, которые проходят каждые 4 года – это \_\_\_\_\_
20. Совокупность взаимосвязанных звеньев (подразделений) какой-либо системы – это \_\_\_\_\_
21. Состав студентов, не имеющих ограничений по состоянию здоровья (основная и подготовительная группы) – это \_\_\_\_\_
22. Специальные комплексы упражнений на растягивание – это \_\_\_\_\_
23. Основной документ, регламентирующий все условия проведения соревнования – это \_\_\_\_\_

24. Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов – это \_\_\_\_\_
25. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это \_\_\_\_\_
26. Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая не только по законам спорта, но и по законам коммерции и основанная на получении финансовой прибыли от проведения спортивных зрелищ – это \_\_\_\_\_
27. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия – это \_\_\_\_\_
28. Отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания, а также естественных сил природы, способствующих достижению хорошего самочувствия, настроения и восстановлению умственной и физической работоспособности – это \_\_\_\_\_
- 29. Лечебное воздействие на организм сухого горячего воздуха, теплого излучения раскаленных камней нагревателя и холодной пресной воды – это \_\_\_\_\_**
30. Специально организованные мероприятия, различные по характеру деятельности, масштабу, целям, в которых спортсмен реализует свою деятельность, позволяющую объективно оценивать и сопоставлять его определенные способности, обеспечивая при этом их максимальные проявления – это \_\_\_\_\_
31. Состав студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (специальная медицинская группа) – это \_\_\_\_\_
32. Соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью – это \_\_\_\_\_
33. Деятельность, направленная на многолетнюю систематическую подготовку с целью достижения максимально возможных спортивных результатов в определенном виде спорта – это \_\_\_\_\_
34. Процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий для направленного воздействия на развитие спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям – это \_\_\_\_\_
35. Специализированный педагогический процесс воспитания физических качеств спортсмена, лежащих в основе его двигательных способностей, от которых суще-

ственно зависит достижение результатов в избранном виде спорта – это \_\_\_\_\_

36. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах – это \_\_\_\_\_

37. Состав студентов, имеющих высокую физическую и техническую подготовку в избранном виде спорта – это \_\_\_\_\_

38. Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике – это \_\_\_\_\_

39. Термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни – это \_\_\_\_\_

40. Процесс физического воспитания, имеющий выраженную прикладную ориентацию по отношению к тем или иным видам деятельности, предстоящим в жизненной практике (трудовой, военной и др.) – это \_\_\_\_\_

41. Состояние спортсмена, приобретаемое в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности – это \_\_\_\_\_

42. Составная часть общего воспитания, педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания – это \_\_\_\_\_

43. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни – это \_\_\_\_\_

44. Исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства, военного дела и в других сферах общественной жизни, обеспечивающий на долгие годы высокую работоспособность человека – это \_\_\_\_\_

45. Разновидность физического воспитания, в том числе и самовоспитания, опирается на результаты базового физического воспитания, закрепляет и развивает их, обеспечивая кондиционное физическое состояние индивида, благоприятное для здоровья и физической дееспособности, необходимой в жизни – это \_\_\_\_\_

46. Занятия с использованием специальных гимнастических мячей «Fitball», направлены на тренировку вестибулярного аппарата, развитие координации движений, восстановление тонуса различных групп мышц – это \_\_\_\_\_

47. Компонент здорового образа жизни, оказывающий оперативное влияние на текущее функциональное состояние организма, нормализуя его и способствуя созданию благоприятного функционального «фона» жизнедеятельности – это \_\_\_\_\_

48. Объективно присущие ей свойства воздействовать на человека в определенных отношениях, удовлетворять потребности личности и общества – это \_\_\_\_\_

49. Значимые явления, предметы, процессы и результаты деятельности в сфере физической культуры, ориентация на которые стимулирует поведение и проявление физкультурно-спортивной активности – это \_\_\_\_\_

50. Изометрическая тренировка отдельных групп мышц под воздействием импульсов электрического тока, позволяет быстро и эффективно устранить дефицит функции скелетных мышц – это \_\_\_\_\_

**Критерии оценки:**

1 балл выставляется обучающемуся, если ответ правильный.

0 баллов выставляется обучающемуся, если ответ неправильный.

Максимальный балл – 50 б.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**  
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Перечень вопросов к зачету  
по дисциплине  
Прикладная физическая культура**

1. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
2. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.
3. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.
4. Круговая тренировка.
5. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности.
6. Методики и формы построения занятий в профессионально- прикладной физической подготовке (ППФП).
7. Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы.
8. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.
9. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений.
10. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.
11. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений,
12. Элементы специальной физической подготовки
13. Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей
14. Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки. Основы производственной гимнастики.
- 15.** Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).
16. История развития комплекса ГТО.
17. Исторические предпосылки возрождения комплекса ГТО.
18. Возрастные ступени нормативов и упражнения входящие в комплекс.
19. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике.

20. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
21. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики.
22. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.
23. Осваивание: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты;
24. Закрепление техники игры в баскетбол.
25. Совершенствование техники баскетбола
26. Закрепление техники игры в волейбол.
27. Совершенствование техники игры в волейбол.
28. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
29. Совершенствование тактики игры.
30. Совершенствование прыгучести
31. Закрепление техники игры в мини-футбол.
32. Совершенствование техники игры в мини-футбол.
33. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
34. Совершенствование скоростно-силовых качеств
35. Совершенствование тактики игры
36. Работа на тренажерах.
37. Выполнение специального комплекса по ОФП.
38. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп.
39. Круговая тренировка.
40. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.
41. Выполнение специального комплекса по ОФП.
42. Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
43. Выполнение специального комплекса по ОФП.
44. Совершенствование силовой подготовки.
45. Совершенствование скоростных качеств
46. Совершенствование общей выносливости
47. Подвижные игры в воде

