

**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**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
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 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12. 2015 года № 1470

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры ЭМЕНД

протокол № 1 от 18 сентября 2018 года

заведующий кафедрой ЭМЕНД, д.п.н.



О.С. Тамер

Разработчик:

Пасько Г.В., ассистент



**Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине  
«Физическая культура и спорт»**

**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

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	Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	<b>Истолковывать и объяснять</b> практические основы физической культуры и здорового образа жизни; <b>описывать</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; <b>классифицировать</b> способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; <b>истолковывать и объяснять</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

Таблица 3

*Уметь:*

Индекс результата	Результаты обучения	Показатели оценки результата
У1	Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	<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
--	--	--

Таблица 4

*Владеть:*

Индекс результата	Результаты обучения	Показатели оценки результата
В1	Навыками поддержания хорошей физической формы	<b>Рациональное использование</b> приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

### 3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Таблица 5

№ п/п	Элементы учебной дисциплины (темы/раздела)	Результаты обучения (индекс результата)	Показатели оценки результата	Форма и методы контроля	Макс. балл
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся. Социокультурное развитие личности.	З1, У1, В1	Истолковывать и объяснять практические основы физической культуры и здорового образа жизни; описывать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; классифицировать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Тест	30
2.	Социально-биологические и физиологические основы адаптации организма человека к факторам среды обитания. Психофизиологические основы физической культуры.	З1, У1, В1	истолковывать и объяснять правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Классифицировать методы и средства защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; описывать требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; анализировать предельно допустимые концентрации вредных веществ и их	Тест	30

3.	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе.	31, У1, В1	действие на организм человека, состояние технологического оборудования; классифицировать методы и способы оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций использование творческих средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; подготовка и проведение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнения атлетической гимнастики; проведение простейших приемов самомассажа и релаксации; обоснованный выбор приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки использование средств защиты на объектах нефтегазового комплекса; оказание первичной помощи и использование средств защиты для сохранения здоровья персонала Рациональное использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья Рациональное использование средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций	Тест	20
4.	Профессионально-прикладные аспекты физической культуры и спорта.	31, У1, В1		Тест	20
<b>ИТОГО:</b>					<b>100</b>

#### **4. Типовые задания для текущего контроля**

Типовые задания для текущего контроля представляют собой комплекты заданий, охватывающих базовый (пороговый) и повышенный (продвинутый) уровень усвоения знаний, умений и навыков согласно тематике изучаемого материала.

Текущий контроль представлен заданиями для контрольных работ, тестами, вопросами для самоконтроля (опрос) и темами сообщений.

**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 «Физическая культура и спорт»**

1. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
2. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
4. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
5. Бег, как средство укрепления здоровья.
6. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
7. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
8. Формирование двигательных умений и навыков.
9. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
10. Основы спортивной тренировки.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
12. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
13. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
14. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
15. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.

**Требования к содержанию и оформлению:**

Объем сообщения – 10-12 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>
2	все критерии выполнены на 90-100% (или выполнены только 5 критериев)
1	все критерии выполнены на 60-89% (или выполнены только 4 критерия)
0	все критерии выполнены на 0-59% (или выполнены 3 и менее критериев)

**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

**Вопросы для самоконтроля по темам (опрос)  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

Задание 1.

Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R =$

$(4(P1+P2+P3):10) - 200$ .

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

**Время на подготовку и выполнение:**

Подготовка 5 минут

Выполнение 20 минут

Всего 25 минут

Таблица 8. Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	
У2 проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями	демонстрация правильного проведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями	

Таблица 9. Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Отлично	задание выполнено полностью.
Хорошо	небольшие погрешности в выполнении задания;
удовлетворительно	задание выполнено не точно, расчет не верен;
неудовлетворительно	не владеет методикой определения работоспособности.

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, комплект бланков по количеству

Текущий контроль

Задание 2.

Текст задания: выполнить нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике	выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике	

Таблица 10. Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по легкой атлетике
Хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, рулетка, свисток, фишки, протокол.

Текущий контроль

Задание 3.

Текст задания: выполнить норматив

Контрольный норматив	Оценка		
	Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз)	<b>5</b> 6	<b>4</b> 5

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по баскетболу	выполнять контрольные нормативы по баскетболу	

## Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по баскетболу
Хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольные мячи и щиты.

Текущий контроль

### Задание 3

Текст задания

Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	12	9–10	4			
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7			
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3			

Время на подготовку и выполнение:

Подготовка 10 минут

Выполнение 30мин

Всего 40 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по гимнастике	выполнять контрольные нормативы по гимнастике	

Таблица 11. Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Отлично	Согласно нормативам, предусмотренными государственным стандартом по гимнастике
Хорошо	
удовлетворительно	

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Перекладина низкая, перекладина высокая, параллельные брусья, гимнастическая скамейка, шведская стенка, протокол.

Текущий контроль.

Задание 4.

Текст задания: подготовить комплексы упражнений

Время на подготовку и выполнение: 10 минут

Перечень объектов контроля и оценки.

Наименование объектов контроля и оценки	Основные показатели оценки результата	Оценка
У1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Демонстрация правильного выполнения комплексов оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, атлетической гимнастики.	
У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Демонстрация правильного выполнения приемов самомассажа и релаксации	

Таблица 12. Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
отлично	Работа выполнена правильно, в полном объеме
Хорошо	Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя
удовлетворительно	Работа выполнена с существенными ошибками
неудовлетворительно	Работа не выполнена

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации: гимнастические скамейки, гимнастические коврики, шведская стенка, фитболы, обручи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, гантели, гири.

**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 «Физическая культура и спорт»**

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.
4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
5. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
6. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
7. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
8. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
9. Основные виды спортивных игр.
10. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
11. Развитие выносливости во время занятий спортом.
12. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
13. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
14. Здоровый образ жизни студентов.
15. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
16. Двигательный режим и его значение.
17. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
18. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
19. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.

Таблица 7. Критерии оценки

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Отлично	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Хорошо	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
удовлетворительно	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
неудовлетворительно	при защите реферата обнаружено непонимание основного содержания учебного материала.

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**

Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Фонд тестовых заданий**  
**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**Вариант №1**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию даются варианты ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Дайте определение физической культуры:**

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) все вместе.

**3. Что такое закаливание?**

- а) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
- б) Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в) Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г) Купание в зимнее время

**4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

**5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

- а) бокс;
- б) ходьба и бег;
- в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

**6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
  2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
  3. упражнения «на выносливость».
  4. упражнения «на быстроту и гибкость».
  5. упражнения «на силу».
  6. дыхательные упражнения.
- а) 1,2,5,4,3,6; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1; г) 2,1,3,4,5,6

**7. Что такое здоровый образ жизни?**

- а) Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
- б) Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс.
- в) Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.
- г) Отсутствие болезней.

**8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

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

**9. Что такое личная гигиена?**

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.
- б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами.
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**10. Назовите основные двигательные качества?**

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.
- б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.
- в) гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.
- г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**Вариант №2**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию даются варианты ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- а) профессиональная подготовка;
- б) профессионально-прикладная подготовка;
- в) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- г) спортивно – техническая подготовка.

## **2.Целью ОФП является:**

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

## **3. Что такое двигательная активность?**

- а) количество движений, необходимых для работы организма.
- б) занятие физической культурой и спортом.
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.
- г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

## **4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное.

## **5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1. Прыжки и бег
  2. Потягивания.
  3. Упражнения для мышц ног
  4. Упражнения для мышц туловища
  5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса
  6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба
- а) 1,2,3,4,5,6 ; б)3,5,1,4,2,6; в)2,5,4,3,1,6; г)6,4,1,3,2,5.

## **6. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- а) гипертонией
- б) гипердинамией
- в) гиподинамией

## **7. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

- а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;
- в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;
- г) способность сохранять заданные параметры работы.

## **8.Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?**

- а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.
- б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.
- в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

**9. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**10. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время.

### **Вариант №3**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Физическая культура представляет собой...**

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

**2. Физическими упражнениями называются...**

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**3. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

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

**4. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:**

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

- б) конфликты с окружающими;
- в) злоупотребление алкоголем;
- г) несоблюдение режима дня.

**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Бег на длинные дистанции развивает:**

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

**7. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?**

- а) Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б) Вода, белки, жиры и углеводы.
- в) Белки, жиры, углеводы.
- г) Жиры и углеводы.

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

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**9. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**10. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**Ключ к тестам**

*Вариант №1*

1.в	6.г
2.г	7.в
3.а	8.а
4.а	9.б
5.б	10.в

*Вариант №2*

1.в	6.г
2.г	7.в
3.б	8.б

4.б  
5.в

9.в  
10.а

*Вариант №3*

1.г  
2.б  
3.в  
4.в  
5.а

6.г  
7.г.  
8.в  
9.а  
10.в

**Критерии оценки:**

Общий балл теста округляется до целого числа согласно математическим законам.

<b>Оценка (в баллах)</b>	<b>Описание оценки</b>
1	если в тестовом вопросе один ответ, то балл начисляется за правильный ответ; если в ответе несколько правильных пунктов, то оценка складывается из правильных ответов согласно их весу (1 балл распределен на все правильные ответы поровну, например, если ответов три, то вес каждого 0,33 балла)
0	если правильный ответ не выбран, то балл не начисляется (согласно весу каждого правильного ответа)

**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 «Физическая культура и спорт»**

Тема 1.1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

1) Темы творческой работы (по выбору).

1. Значение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
2. Знакомство обучающихся с нормативами и правилами сдачи комплекса «ГТО».
3. Понятие здоровья, его содержание и критерии.
4. Здоровый образ жизни студента и его составляющие.
5. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Раздел 2. Легкая атлетика

1. Какие виды спорта включает в себя легкая атлетика?
2. Перечислите беговые виды легкой атлетики.
3. Спринтерские дистанции.
4. На каких дистанциях используют низкий старт.
6. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.
7. Перечислите виды легкоатлетических метаний.
8. Специальные беговые упражнения легкоатлета.
9. Стайерские дистанции.
10. Легкая атлетика-королева спорта.

Раздел 3. Игровые виды спорта

*Волейбол.*

1. Размеры волейбольной площадки.
2. Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?
3. Как осуществляется переход?
4. Перечислите основные приёмы игры в волейбол.
5. Сколько партий играется в волейболе?
6. Может ли в волейболе быть ничейный результат?
7. Сколько времени даётся игроку на подачу?
8. До какого счета ведётся игра в одной партии?
9. Какова высота сетки у мужчин, у женщин?

10. Какие физические качества развивает игра?

*Баскетбол.*

11. Размеры баскетбольной площадки?

12. Сколько игроков находится во время игры на площадке?

13. Сколько длится баскетбольный матч?

14. Что такое тайм-аут?

15. Что такое «фол»?

16. Что такое «заслон»?

17. Что такое «дриблинг»?

18. Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.

19. Какие физические качества развивает игра?

20. Правило «24 секунд», «3 секунд», «5 секунд».

*Мини-футбол.*

21. Размеры мини-футбольной площадки?

22. Сколько игроков находится во время игры на площадке?

23. Сколько длится мини-футбольный матч?

24. Сколько времени дается игроку до ввода мяча с аута?

25. Высота ворот в мини-футболе.

#### Раздел 4. Общая физическая подготовка

1. Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Оборудование и инвентарь для тренажерных залов.

2. С какими физическими упражнениями рекомендуется сочетать силовые упражнения?

3. Базовые упражнения. Жим штанги из положения лёжа

4. Базовые упражнения. Приседания со штангой.

5. Базовые упражнения. Тяга штанги.

6. Дайте определение ОФП?

7. Основная цель ОФП.

4. Перечислите формы занятий ОФП

#### Критерии оценки:

##### Шкала оценивания на зачете

<b>Оценка</b>	<b>Описание</b>
«не зачтено»	выставляется в случае, если обучающийся набрал от 0 до 60 баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, т.е. затрудняется сформулировать все основные понятия и «путается» в основных определениях дисциплины, а также не способен четко изложить суть вопроса, выводы, ответить на дополнительные вопросы преподавателя
«зачтено»	выставляется в случае, если обучающийся набрал от 61 до 100 баллов в соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, т.е. может, как минимум, сформулировать все основные понятия и определения по дисциплине; а как

	максимум, может продемонстрировать аналитическое, нестандартное мышление, креативность и находчивость в ответах на дополнительные, усложненные вопросы преподавателя в рамках изучаемой дисциплины
--	--