

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
**(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

дисциплины:	<b>Общая физическая культура</b>
направление подготовки:	<b>21.03.01 Нефтегазовое дело</b>
направленность:	<b>Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти</b>
форма обучения:	<b>очно-заочная</b>

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с утвержденным учебным планом от 22.04.2019г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело, направленность **Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти** к результатам освоения дисциплины **Общая физическая культура**.

Фонд оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

Протокол № 9 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой О.С. Тамер



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой



А.В. Козлов

«15» мая 2019 г.

Фонд оценочных средств разработал:

Г.В. Пасько, ассистент кафедры ПМЕНД



## 1. Результаты обучения по дисциплине

Таблица 1.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	Знать (З1): принципы физической подготовки
		Уметь (У1): вести здоровый образ жизни
		Владеть (В1): способами оценки влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
	УК-7.3. Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности	Знать (З2): методы и средства физической культуры и спорта
		Уметь (У2): корректировать собственное здоровье и восстанавливать работоспособность
		Владеть (В2): выбором методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности

## 2. Формы аттестации по дисциплине

2.1. Форма промежуточной аттестации: **зачёт/зачёт.**

Способ проведения промежуточной аттестации: **устный зачёт/ устный зачёт.**

2.2. Формы текущей аттестации:

Таблица 2.1

№ п/п	Форма обучения
	ОЗФО
<b>2 семестр</b>	
1	Защита сообщений
2	Тестирование
<b>3 семестр</b>	
1	Защита сообщений
2	Тестирование

## 3. Результаты обучения по дисциплине, подлежащие проверке при проведении текущей и промежуточной аттестации

Таблица 3.1

№ п/п	Структурные элементы дисциплины/модуля		Код результата обучения по дисциплине/модулю	Оценочные средства	
	Номер раздела	Дидактические		Текущая аттестация	Промежуточная аттестация

		единицы (предметные темы)			
<b>2 семестр</b>					
1	1	Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.	31, У1, В1, 32, У2, В2	Защита сообщений, тестирование	устный зачёт
2	2	Развитие и совершенствование основных жизненно-важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки)	31, У1, В1, 32, У2, В2	Защита сообщений, тестирование	устный зачёт
<b>3 семестр</b>					
1	1	Легкая атлетика	31, У1, В1, 32, У2, В2	Защита сообщений, тестирование	устный зачёт

#### 4. Фонд оценочных средств

4.1. Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по дисциплине, включает в себя оценочные средства для текущей аттестации и промежуточной аттестации.

4.2. Фонд оценочных средств для текущей аттестации включает:

- комплект тестовых заданий к текущей аттестации 2 семестр – 50 шт. (Приложение 1);
- комплект вопросов к текущей аттестации 3 семестр – 50 шт. (Приложение 2);
- комплект тем сообщений 2 семестр - 34 шт. (Приложение 3);
- комплект тем сообщений 2 семестр - 30 шт. (Приложение 4);

4.3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации включает:

- комплект вопросов для устного зачёта по дисциплине (2 семестр) – 17 шт., размещены в Приложении 5.
- комплект вопросов для устного зачёта по дисциплине (3 семестр) – 17 шт., размещены в Приложении 6.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

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

**2 семестр**

**1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

**2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**3. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика**
- Г) верховая езда

**6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

**8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

- А) долиходром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин**
- Г) А.Бутовский

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

**14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

**15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

**16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

**17.Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи

**В) в 1980 году в Москве**

- Г) пока еще не проводились

**19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- 1. кулачный бой      2. верховая езда      3. прыжки в длину      4. прыжки в высоту
- 5. метание диска      6. бег      7. стрельба из лука      8. борьба
- 9. плавание      10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

**Б) 3,5,6,8,10**

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

**20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

**Б) в 1912 году за «Оду спорта»**

- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК

- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

**А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое**

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22. Олимпийские игры состоят из...**

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

**Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

**23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

**А) палестра**

Б) амфитеатр

В) гимнасия

Г) стадион

**24. Талисманом Олимпийских игр является:**

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

**В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

**А) 1968 году в Мехико**

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

Г) 1980 году в Москве

**26. Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

**28.Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

**29.Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения**
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег**

**31.Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

**32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

**33.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

**34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**35.Назовите основные физические качества.**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость



Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

**В) урок физической культуры**

Г) утренняя гимнастика

**37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

**А) уровень физического развития**

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности

**38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

А) энциклопедия

Б) кодекс

**В) хартия**

Г) конституция

**39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

А) несогласованность действий стран

Б) отказ от участия в Играх большинства стран

**В) первая и вторая мировые войны**

Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

**Г) борьбе**

**41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:**

А) Сергей Кропотов

Б) Сергей Киверин

**Г) Владимир Чумаков**

Д) Валерий Кораблев

**42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:**

А) Петр Кагало

Б) Александр Сергеев

В) Анатолий Подойников

**Г) Владимир Тянь**

**43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

А) хват

Б) упор

В) группировка

**Г) вис**

**44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди**

**и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) хват

б) захват

в) пережат

**г) группировка**

**45.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок**
- Г) прыгивание

**46.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- А) кувырок**
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

**47.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

- А) сед
- Б) присед**
- В) упор
- Г) стойка

**48.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»**
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

**49.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5**
- Г) 2,4,5

**50.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями**

**Критерии оценки:**

<b>Оценка (в баллах)</b>	<b>Описание оценки</b>
2	если ответ правильный
0	если правильный ответ не выбран, то балл не начисляется

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

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

**3 семестр**

**1. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...**

- А) стойка
- Б) «мост»**
- В) переворот
- Г) «шпагат»

**2. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?**

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина**
- Г) Людмила Турищева

**3. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....**

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**
- Г) Германии

**4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...**

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6**

**5. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г**
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

**6. Укажите полный состав волейбольной команды:**

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

**7. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...**

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

**8. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке**
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

**9. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии**

**10. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6**
- Г) максимум 9

**11. Ошибками в волейболе считаются...**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**12. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд**

**13. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см**
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

**14. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см**

**15. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

- А) да**
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

**16. «Бич – волей» - это:**

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

**17. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.**

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7

Г) 8

**18. Игра в баскетболе начинается....**

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

**Г) спорным броском в центральном круге.**

**19. Игра в баскетболе заканчивается...**

**А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

Г) мяч вышел за пределы площадки

**20. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...**

А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

**В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**

Г) судья дает свисток

**21. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...**

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

**Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов**

**площадки**

**22. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...**

А) брошен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

**В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**23. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

А) любой член команды

Б) капитан команды

**В) тренер или помощник тренера**

Г) никто

**24. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

**Г) немедленно**

**25. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

**26. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

**Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов**

27. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11**
- Г) 9

28. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см
- Б) 244 см**
- В) 248 см
- Г) 250 см

29. Какова ширина футбольных ворот?

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см**
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

30. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м**
- Г) 12 м

31. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А) замечание
- Б) предупреждение**
- В) выговор
- Г) удаление

32. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы**

33. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард**
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

34. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- А) УЕФА
- Б) ФИФА**
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

35. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия**

36. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) Яшин**
- Б) Дасаев
- В) Овчинников

Г) Акинфеев

**37. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?**

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

**В) после 4 карточек**

Г) после 5 карточек

**38. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...**

А) «с разбега»

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

**39. В легкой атлетике ядро:**

А) метают

Б) бросают

**В) толкают**

Г) запускают

**40. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.**

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

**Г) «фосбери-флоп»**

**41. «Королевой спорта» называют....**

А) спортивную гимнастику

**Б) легкую атлетику**

В) шахматы

Г) лыжный спорт

**42. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...**

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

**В) бег на 100 метров**

Г) марафонский бег

**43. Кросс – это –**

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

**В) бег по пересеченной местности**

Г) разбег перед прыжком

**44. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...**

А) быстрота

Б) сила

**В) выносливость**

Г) ловкость

**45. Какой лыжный ход самый скоростной?**

А) одновременный бесшажный

**Б) одновременный одношажный**

В) одновременный двухшажный

Г) попеременный двухшажный

**46. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка**
- Г) основная стойка

**47. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –**

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км**
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

**48. Главный элемент тактики лыжника-**

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил**
- Г) обгон

**49. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика**
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

**50. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика**

**Критерии оценки:**

<b>Оценка (в баллах)</b>	<b>Описание оценки</b>
2	если ответ правильный
0	если правильный ответ не выбран, то балл не начисляется



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Темы сообщений**  
по дисциплине **Общая физическая культура**

**2 семестр**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Техника низкого старта и стартового разгона.
3. Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину.
4. Поддача мяча.
5. Прием мяча снизу после подачи
6. Выполнение специального комплекса по ОФП.
7. Закрепление техники игры в баскетбол.
8. Совершенствование техники баскетбола
9. Закрепление техники игры в волейбол.
10. Совершенствование техники игры в волейбол.
11. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
12. Совершенствование тактики игры.
13. Совершенствование прыгучести
14. Закрепление техники игры в мини-футбол.
15. Совершенствование техники игры в мини-футбол.
  
16. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
  
17. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
  
18. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
  
19. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
  
20. Физическая культура в обеспечении здоровья.
21. Техника низкого старта и стартового разгона.
22. Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину.
23. Поддача мяча.
24. Прием мяча снизу после подачи
25. Выполнение специального комплекса по ОФП.
26. Закрепление техники игры в баскетбол.
27. Совершенствование техники баскетбола
28. Закрепление техники игры в волейбол.
29. Совершенствование техники игры в волейбол.
30. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
31. Совершенствование тактики игры.

32. Совершенствование прыгучести.
33. Закрепление техники игры в мини-футбол.
34. Совершенствование техники игры в мини-футбол.

### **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)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Темы сообщений**  
по дисциплине **Общая физическая культура**

**3 семестр**

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
3. Современная концепция здоровья.
4. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
7. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
8. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
10. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
11. Организм. Среда. Адаптация.
12. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
15. Современные знания и основные принципы рационального питания.
16. Анализ современных систем питания.
17. Нетрадиционные средства оздоровления.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
19. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
20. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
21. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
23. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
24. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
25. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности..
26. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
27. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
28. Статистические показатели здоровья общества.
29. История развития Современных Олимпийских Игр.
30. Развитие физической культуры и спорта в России.

### 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:

- 7) актуальность темы;
- 8) соответствие содержания теме;
- 9) глубина проработки материала;
- 10) грамотность и полнота использования источников;
- 11) наличие элементов наглядности;
- 12) устный рассказ.

Оценка (в баллах)	Описание оценки
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)

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Перечень вопросов к зачёту**  
по дисциплине

**Общая физическая культура**

**2 семестр**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;
2. Основы здорового образа жизни.
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.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**НОЯБРЬСКИЙ ИНСТИТУТ НЕФТИ И ГАЗА**  
(ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Филиал ТИУ в г.Ноябрьске)

Кафедра прикладной математики и естественнонаучных дисциплин

**Перечень вопросов к зачёту**  
по дисциплине  
**Общая физическая культура**

**3 семестр**

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