

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

**Оценочные материалы по дисциплине**

Б.1.3.8.2 «Оздоровительная физическая культура»

направление подготовки

15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств»

профиль: Технология машиностроения

Энгельс 2026

## Перечень компетенций и уровни их сформированности по дисциплинам (модулям), практикам в процессе освоения ОПОП ВО

В процессе освоения образовательной программы у обучающегося в ходе изучения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» должны сформироваться компетенции: УК-7.

Критерии определения сформированности компетенций на различных уровнях их формирования

Индекс компетенции	Содержание компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства для оценки уровня сформированности компетенции
<b>ИД-2</b> ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	практические занятия, самостоятельная работа	сдача контрольных нормативов, устный опрос, вопросы для проведения зачета, тестовые задания

### Уровни освоения компетенции

Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
Продвинутый (отлично)	<b>Знает:</b> правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. <b>Умеет:</b> разрабатывать профилактические комплексы упражнений для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии. <b>Владеет:</b> техникой изучаемых физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в оздоровительных целях. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности, необходимых в избранной профессии.
Повышенный (хорошо)	<b>Знает:</b> на достаточном уровне правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. <b>Умеет:</b> на достаточном уровне разрабатывать профилактические комплексы упражнений для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии. <b>Владеет:</b> на достаточном уровне техникой изучаемых физических упражнений, навыками использования средств физической

	культуры в оздоровительных целях. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности, необходимых в избранной профессии.
Пороговый (базовый) (удовлетворительно)	<p><b>Знает:</b> частично правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений.</p> <p><b>Умеет:</b> на минимально приемлемом уровне разрабатывать профилактические комплексы упражнений для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии.</p> <p><b>Владеет:</b> на минимально приемлемом уровне техникой изучаемых физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в оздоровительных целях. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности, необходимых в избранной профессии.</p>

## **2. Методические, оценочные материалы и средства, определяющие процедуры оценивания сформированности компетенций (элементов компетенций) в процессе освоения ОПОП ВО**

### **2.1 Оценочные средства для текущего контроля**

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Возникновение и развитие физической культуры, её структура, функции и перспективы развития.
3. Физическая рекреация и двигательная реабилитация – теоретические и методические аспекты.
4. Современные проблемы и направления исследований в области физической культуры и спорта.
5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
7. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
11. Рекреационная физическая культура.
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
14. Основные положения методики закаливания.

15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
16. Оздоровительные системы физических упражнений.
17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
18. Гигиенические основы закаливания.
19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
20. Характеристика профессионально-значимых качеств преподавателя физического воспитания и их роль в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию в вузе.
22. Диагностика двигательной предрасположенности детей при выборе индивидуальной спортивной специализации.
23. Влияние высоких физических нагрузок на психическое состояние спортсменов.
24. Психорегулирующие средства настройки на выступление и восстановление спортсменов в период подготовки к соревнованиям и в процессе их проведения.
25. Средства и методика восстановления спортсменов после тренировочных нагрузок (на примере циклических, ациклических и смешанных видов спорта – по усмотрению студента).
26. Средства и методика восстановления спортсменов после соревновательных нагрузок (теоретические и методические аспекты).
27. Формы и организационно-методическое обеспечение занятий физическими упражнениями в физкультурно–оздоровительных комплексах.
28. Формы и организационно-методическое обеспечение физкультурных занятий в группах здоровья.
29. Мониторинг состояния физического и психического развития детей и подростков в процессе занятий физическими упражнениями.
30. Нетрадиционные виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения (общая характеристика, цель, задачи, особенности методики и организации занятий).
31. Правила и системы проведения соревнований по легкой атлетике, дартсу, настольному теннису.
32. Возникновение и развития настольного тенниса в мире на начальном этапе становления.
33. История чемпионатов мира по настольному теннису и их чемпионы.
34. Возникновение и развитие настольного тенниса в России.
34. Настольный теннис в олимпийском движении. Результаты Олимпийских игр.
35. Характеристика современных накладок для игры в настольный теннис.
36. Характеристика современных оснований для игры в настольный теннис.
37. Требования к оборудованию и эксплуатации зала для игры в настольный теннис.
38. Соревновательная деятельность, техника и тактика в настольном теннисе.
39. Общая характеристика и история развития легкой атлетики.

40. Основы техники легкоатлетических видов.
43. Эффективность применения игрового метода на занятиях по легкой атлетике.
44. Методика использования средств легкой атлетики для решения задач оздоровительной направленности.
45. Особенности физического развития легкоатлетов.
46. Возникновение и развитие игры в дартс в России и мире.
47. Основными снаряжения для дартса, правила игры.
48. Разновидностей игры в дартс.
49. Популярные турниры по игре в дартс. Знаменитые дартсмены.
50. Социально-медицинский аспект влияния занятий дартса на человека.

## **Вопросы для устного опроса**

### **Тема 1. Баскетбол**

1. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры.
2. Техника перемещений
3. Техника владения мячом
4. Техника ведения мяча.
5. Техника бросков мяча в корзину
6. Техника игры в защите и нападении.
7. Техника нападения и тактика защиты.
8. Техника овладения мячом и противодействия
9. Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, эшелонированный прорыв).
10. Командные действия: личная защита; зонная защита; подвижная защита (прессинг): личный прессинг, зонный прессинг; смешанная защита.

### **Тема 2. Настольный теннис**

1. Роль техники в достижении спортивного мастерства.
2. Особенности основных приемов игры.
3. Способы хваток ракетки.
4. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки.
5. Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон.
6. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов.
7. Роль подачи в игре.
8. Особенности передвижений при игре в паре
9. Методы тренировки тактических вариантов игры
10. Роль имитации ударов для изучения и совершенствования техник

### **Тема 3. Дартс**

1. История появления дартса
2. Техника безопасности при проведении занятий по дартсу

3. Элементы техники броска в дартс
4. Расстояние от лицевой стороны мишени до линии, с которой игроки метают дротики
5. Форма одежды для игры в дартс
6. Составляющие дротика
7. Техника целостного броска
8. Материально-техническое обеспечение игровых мест
9. Рациональные способы подсчета очков (таблица окончаний).
10. Правила игр правила соревнований по дартс.

#### **Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).**

1. Методы оценки и развития общей выносливости
2. Методы оценки и развития скоростных способностей
3. Методы оценки и развития силовых способностей
4. Методы оценки и развития гибкости
5. Что такое гиподинамия
6. Перечислите средства физической культуры
7. Назовите современные виды спорта
8. Перечислите формы занятий физической культурой
9. Назовите факторы, влияющие на здоровье
10. Назовите основные элементы ЗОЖ
11. Опишите режим дня студента.
12. Назовите эффективные средства восстановления работоспособности.
13. Что включает в себя личная гигиена?
14. Перечислите средства закаливания.
15. Дайте характеристику состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление

#### **Тема 5. Легкая атлетика**

1. Виды легкой атлетики
2. Техника высокого старта.
3. Техника финиширования
4. Техника бега на короткие дистанции 30м.
5. Техника быстрой ходьбы.
6. Техника прыжка в длину с места.
7. Техника и тактика выполнения легкоатлетических упражнений.
8. Контроль и самоконтроль.
9. Воздействие занятий легкой атлетикой на физическое развитие и психические качества и свойства личности.
10. Правила, организация и проведение соревнований.

#### **Тема 6. Гиревой спорт**

1. История гиревого спорта
2. Техника безопасности при проведении занятий по гиревому спорту
3. Какие группы мышц развивает гиревой спорт

4. Специальная физическая подготовка в гиревом спорте
5. Правила соревнований и термины в гиревом спорте
6. Избежание травматизма в упражнениях гиревого спорта
7. Техничко-тактическая подготовка
8. Методы тренировок классического толчка двух гирь от груди, толчка по длинному циклу, рывка гири
9. Классификация в гиревом спорте
10. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в гиревом спорте

### **Тема 7. Волейбол**

1. История возникновения волейбола.
2. Волейбол на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
3. Современное состояние волейбола в обществе.
4. Физкультурно-спортивные мероприятия по волейболу в формировании гражданской позиции спортсменов.
5. Характеристика игры в волейбол.
6. Технические элементы игры в волейбол.
7. Техника и методика передвижения.
8. Техника и методика владения мячом.
9. Правила соревнований по волейболу
10. Моделирование в волейболе

### **Тема 8. Профессионально прикладная и общая физическая подготовка (ППФП).**

1. Требования к физической подготовленности специалистов в различных сферах деятельности и тенденции их изменения
2. Прикладные умения, навыки, физические и специальные качества как фактор адаптации в профессиональной деятельности
3. Основные понятия и термины в профессионально прикладной и общей физической подготовке
4. В чем различие между: утомлением, переутомлением и усталостью
5. Особенности ППФП студентов по избранным направлениям трудовой деятельности
6. Средства ППФП
7. Физическая культура и спорт в свободное время
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
9. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
10. Назовите факторы, которые обеспечивают высокие качества профессиональной подготовки выпускников вузов

## **Практические задания для текущего контроля**

### **Тема 1. Баскетбол**

#### **Задание 1.**

Различные виды бега с изменением темпа и направлений, рывки, приставные шаги, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановки, повороты.

#### **Задание 2.**

Держание мяча, ловля (двумя руками, одной рукой), передачи (двумя руками сверху, двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча).

#### **Задание 3.**

Ведение мяча на месте и в движении:- правой и левой рукой, по прямой, с изменением направления.

#### **Задание 4.**

Броски мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, добивание мяча, бросок в прыжке, бросок в движении штрафные броски.

#### **Задание 5.**

Отработка зачетных нормативов: ведение мяча с броском в корзину после 2-х шагов: штрафные броски.

#### **Задание 6.**

Техника овладения мячом и противодействия: перехват (перехват передачи, перехват при ведении мяча); вырывание (рывком на себя, толчком на противника вперед-вниз); выбивание (из рук, выбивание при ведении мяча); накрывание; отбивание; взятие отскока мяча

#### **Задание 7.**

Выполнение комбинаций в учебных играх.

#### **Задание 8.**

Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, эшелонированный прорыв); взаимодействие двух игроков (передай и выходи, заслон, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, индивидуальные действия (опека игрока без мяча, действия игрока против игрока с мячом).

#### **Задание 9.**

Командные действия: личная защита; зонная защита; подвижная защита (прессинг): личный прессинг, зонный прессинг; смешанная защита. Выполнение комбинаций в учебных играх.

### **Тема 2. Настольный теннис**

#### **Задание 1.**

Способы держания ракетки.

#### **Задание 2.**

Жонглирование мяча в руках.

#### **Задание 3.**

Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.

#### **Задание 4.**

Игра со стеной в мишень двумя сторонами ракетки.

Задание 5.

Удары по мячу снизу вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см.

Задание 6.

Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно.

### **Тема 3. Дартс**

Задание 1.

Элементы техники броска в дартс: изготовка

Задание 2.

Элементы техники броска в дартс: прицеливание

Задание 3.

Элементы техники броска в дартс: хватка (способ удержания дротика)

Задание 4.

Элементы техники броска в дартс: бросок (способ метания дротика)

Задание 5.

Элементы техники броска в дартс: выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев)

Задание 6.

Элементы техники броска в дартс: управление дыханием

Задание 7.

Элементы техники броска в дартс: согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика

Задание 8.

Элементы техники броска в дартс: согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска

Задание 9.

Выполнение целостного броска.

### **Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Задание 1.

Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.

Задание 2.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.

Задание 3.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

#### Задание 4.

Упражнение на развитие физических качеств. Сдача контрольных нормативов по ОФП: подтягивание на перекладине; поднимание ног из и. п. вис на перекладине; сгибание и разгибание рук на брусьях; поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку.

#### Задание 5.

Выполнение упражнений для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки во вводно-подготовительной и заключительной части урока.

#### Задание 6.

Выполнение комплексов упражнений дыхательной гимнастике по методике А.Н. Стрельниковой.

### **Тема 5. Легкая атлетика**

#### Задание 1.

Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м).

#### Задание 2.

Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции.

#### Задание 3.

Контрольный бег 60-100м.

#### Задание 4.

Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано).

#### Задание 5.

Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту

#### Задание 6.

Прыжки в длину с места.

#### Задание 6.

Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две

#### Задание 7.

Контрольные прыжки.

### **Тема 6. Гиревой спорт**

#### Задание 1.

Техника толчка двух гирь.

Задание 2.

Техника толчка по длинному циклу в гиревом спорте.

Задание 3.

Техника рывка

Задание 4.

Основы техники рывка одной рукой

Задание 5.

Освоение фаз рывка гирей одной рукой

Задание 5.

Освоение фаз рывка гирей одной рукой

Задание 6.

Освоение техники маха гирей одной рукой.

Задание 7.

Тренировка замаха и подрыва гири в рывке.

Задание 8.

Техника жима гири одной рукой стоя от плеча

Задание 9.

Основы техники толчка двух гирь от груди

Задание 9.

Техника заброса двух гирь на грудь.

## **Тема 7. Волейбол.**

Задание 1.

Имитация передачи снизу после перемещения в 2-3 приставных шага: вправо-влево, вперед-назад

Задание 2.

Выбрасывание волейбольного мяча снизу двумя кистями после перемещения в 2-3 шага.

Задание 3.

Отражение способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером. Передача мяча снизу в парах.

Задание 4.

Выталкивание мяча вверх над собой до метра – полутора метра над головой.

Задание 5.

Выталкивание мяча вверх над собой до метра – полутора метра над головой, с перемещением приставными шагами в стойке до 1-2 м. в сторону.

Задание 6.

Верхняя передача в парах на удержание мяча. Передача мяча способом сверху в гладкую стену.

Задание 7.

Имитация верхней и нижней передачи. Верхняя передача в парах на удержание. Нижняя передача в парах на удержание.

Задание 8.

Прямая верхняя подача через сетку в парах, подбрасывание мяча левой рукой для удара. подача вдоль зала через сетку с расстоянием от 5 м до 10 м.

Задание 9.

Верхняя передача над собой. Верхняя передача в колонне со сменой мест в противоположную колонну. Нижняя передача над собой, нижний прием (без передачи). Нижняя передача со сменой мест. Подача мяча через сетку на 5 до 10 м. с последующим приемом, в парах или колоннах.

Задание 10.

Верхняя передача над собой. Верхняя передача в колонне со сменой мест в противоположную колонну. Подача мяча через сетку на 5 -10 м с последующим приемом, в парах или колоннах.

Задание 11.

Сдача контрольных нормативов: передачи мяча, подачи мяча.

## **Тема 8. Профессионально прикладная и общая физическая подготовка (ППФП).**

Задание 1.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.

Задание 2.

Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.

Задание 3.

Сдача контрольных нормативов по ОФП: подтягивание на перекладине; поднимание ног из и. п. вис на перекладине; сгибание и разгибание рук на брусках; поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку.

Задание 4.

Сдача контрольный нормативов

## **2.2 Оценочные средства для промежуточного контроля**

### **Вопросы к зачету**

- 1.Техника игры в волейбол: виды подачи. Техника выполнения.
- 2.Техника игры в баскетбол: основные виды и приемы перемещений.
3. Перечислите легкоатлетические упражнения, включенные в вашу возрастную ступень комплекса ГТО.
- 4.Техника и тактика игры в баскетбол: «быстрый отрыв»
- 5.Назовите основы техники бросков мяча в корзину.
- 6.Назовите разделы техники игры в баскетбол.
- 7.Прикладное значение плавания в жизни человека. Можно ли самому научиться плавать. Норматив по комплексу ГТО.
- 8.Перечислите основные положения «Ответственность самих занимающихся на занятиях по дисциплине Физическая культура».

9.Подводящие упражнения для освоения стартового разгона в беге на короткие дистанции.

10.Чем ходьба отличается от бега. Виды ходьбы. Постановка стопы на грунт. Работа рук.

11.Техника передвижения на лыжах. Меры предосторожности, исключаящие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожении.

12. На сколько частей принято условно подразделять технику бега на короткие дистанции.

13.Физическое качество: быстрота. Упражнения для развития быстроты. Контрольное тестирование по комплексу ГТО.

14. Физическое качество: выносливость. Основные правила развития этого качества в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения для развития выносливости. Что входит в тестирование по комплексу ГТО.

15.Цель общеразвивающих упражнений.

16.Физическое качество: сила. Упражнения для развития силы. Контрольное тестирование по комплексу ГТО.

17.Техника игры в волейбол: виды подач. Техника выполнения.

18.Техника игры в баскетбол: прием и передачи мяча на месте.

19.Перечислите основные физические качества человека.

20.Физическое качество: гибкость. Упражнения для развития гибкости. Физическое качество: сила. Упражнения для развития силы. Назовите контрольное тестирование по комплексу ГТО.

21.Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Какие физические качества тестируются.

22.Техника игры в волейбол: прием и передачи мяча.

23. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Перечислите ступени по возрастным группам. Определите свою.

24.Цель специально-беговых упражнений. Техника выполнения.

25. Техника игры в волейбол: прием и передачи мяча.

26. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон.

27.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

28.Техника бега на средние дистанции. Особенности техники бега по дистанции.

29.Основания для комплектования физкультурных групп для занятий физической культурой и спортом.

30. Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. 2.Техника игры в баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо. Ритм 2-х шагов. Двойное ведение в баскетболе.

31.Назовите основные признаки утомления на занятиях физической культурой.

32.Техника бега на короткие дистанции: старт и стартовый разбег.

33.Техника игры в баскетбол: штрафные броски.

34.Техника бега на короткие дистанции: бег по дистанции. Работа рук. Постановка стопы на грунт.

35. Техника игры в баскетбол: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Особенности ритма 2-х шагов. Пробежки в баскетболе.

36. Техника бега на короткие дистанции. Опишите технику низкого старта.

37. Техника игры в волейбол: прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками.

38. Техника прыжка в длину с места.

39. Техника метания гранаты с места. Положение натянутого лука.

40. Самоконтроль на занятиях физической культурой. Субъективные и объективные показатели.

## **Практические задания для проведения зачета**

### **Задание 1**

Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «На море».

### **Задание 2**

Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».

### **Задание 3**

Проведите с группой комплекс упражнений для развития гибкости. Ваш тест на гибкость по комплексу ГТО.

### **Задание 4**

Обозначьте цель и основные положения методики проведения вводной части урока. Проведите с группой урочную разминку.

### **Задание 5**

Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведите с группой комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### **Задание 6**

Обозначьте цель и основные положения методики проведения комплекса упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки. Проведите комплекс упражнений на восстановление дыхания.

### **Задание 7**

Составьте комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и проведите с группой.

### **Задание 8**

Обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки, постройте группу, поздоровайтесь, проговорите девиз и проведите комплекс упражнений на осанку.

### **Задание 9**

Обозначьте цель и основные положения методики составления комплекса общеразвивающих упражнений. Провести комплекс упражнений с группой.

### **Задание 10**

Проведите с группой простейшую пробу Ромберга.

Задание 11

Составьте комплекс специальных беговых упражнений

Задание 12

Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите пульсометрию

Задание 13

Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите динамометрию.

Задание 14

Проведите комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний по своей специальности.

Задание 15

Проведите комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Задание 16

Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите физкультминутку.

Задание 17

Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите физкультурную паузу.

Задание 18

Комплекс упражнений производственной вводной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением).

Задание 19

Проведите разминку для баскетболиста.

Задание 20

Подтягивание - юноши, сгибание рук на гимнастической скамейке – девушки: (сила мышц плечевого пояса)

Задание 21

Поднимание ног в висе - юноши, поднимание туловища из положения лежа на спине - девушки (пресс - сила мышц живота)

Задание 22

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – юноши, девушки (прыгучесть - скоростно-силовые способности)

Задание 23

Сгибание рук на брусьях юноши (сила мышц плечевого пояса); прыжки через скакалку девушки (сила мышц ног, координация)

Задание 24

Техника бега на длинные дистанции (выносливость) - юноши, девушки

Оценивание результатов обучения в форме уровня сформированности элементов компетенций проводится путем контроля во время промежуточной аттестации в форме зачета.

Уровень освоения учебных дисциплин студентами определяется по следующим критериям: зачтено, не зачтено.

Критерий	Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине:
Зачтено	<p>выставляется студенту, который:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прочно усвоил предусмотренный программный материал;</li> <li>- свободно оперирует понятиями изучаемой темы, знает роль и значение контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой, знает и выполняет технику безопасности, а также -</li> </ul> <p><b>для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самонаблюдения, теоретическое прохождение тем рабочей программы;</li> </ul> <p><b>- для студентов, относящихся к специальной медицинской группе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение программы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;</li> <li>- знание понятий изучаемой темы, технику безопасности, роли и значения контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой;</li> <li>- самостоятельное выполнение самооценки состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и гибкостью);</li> <li>- приобретение навыков выполнения простейших методов самонаблюдения за состоянием своего здоровья, изменениями, происходящими в функциональных системах под воздействием физических упражнений, составление комплексов физических упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>- для студентов основной медицинской группы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и выполнение техники безопасности;</li> <li>- знание правил игры игровых видов спорта;</li> <li>- регулярное посещение занятий и своевременная сдача контрольных нормативов;</li> </ul> <p><b>- для студентов спортивных отделений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и выполнение техники безопасности;</li> <li>- знание правил игры игровых видов спорта;</li> <li>- полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;</li> <li>- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.</li> </ul>
Не зачтено	выставляется студенту, который не посещал учебные занятия

## 2.3. Итоговая диагностическая работа по дисциплине

### ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Компетенции:

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1.		Цель физического воспитания заключается... а) в создании условий для протекания процессов физического развития человека б) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека в) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.		Усталость – это: а) чувство бодрости. б) чувство слабости. в) чувство переедания. г) чувство смелости.	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
3.		Сколько часов, как правило, составляет норма монофазного здорового сна?	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
4.		Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме: а) 4-6 ч; б) 5-7 ч;	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора Достижения компетенции
		в) 16 ч; г) 10-12 ч.		
5.		За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
6.		Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
7.		В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
8.		После бега можно:	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
9.		Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: а) профессиональная подготовка; б) профессионально-прикладная подготовка;	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора Достижения компетенции
		в) профессионально-прикладная физическая подготовка; г) спортивно–техническая подготовка.		профессиональной деятельности
10.		Физические упражнения – это... а) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма б) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
11.		При малоподвижном образе жизни а) снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний б) мышцы атрофируются, кости размягчаются, сердце и легкие ослабевают в) повышается резервная мощность организма	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
12.		Гипоксия – это:	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора Достижения компетенции
				полноценной социальной и профессиональной деятельности
13.		<p>Что представляет собой активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов:</p> <p>а) непрерывный процесс образования;</p> <p>б) сложный процесс в условиях объективно существующих противоречий;</p> <p>в) дефицит времени;</p> <p>г) хроническая усталость;</p>	УК-7	<b>ИД-2</b> ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
14.		<p>Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?</p> <p>а) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;</p> <p>б) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;</p> <p>в) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;</p> <p>г) состояние здоровья.</p>	УК-7	<b>ИД-2</b> ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции
15.		<p>Спорт это:</p> <p>а) составная часть физической культуры, специфической особенностью которой является собственно-соревновательная деятельность и подготовка к ней со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата;</p> <p>б) составная часть спорта, охватывающая широкие массы людей, практически занимающихся спортом;</p> <p>в) составная часть спорта, охватывающая избранную часть людей, спортивная деятельность которых превращается в основную, занимающую доминирующее положение в определённом периоде жизни;</p> <p>г) совокупность специально подобранных физических упражнений, регулярные занятия которыми могут содействовать укреплению здоровья, коррекции телосложения, обеспечению двигательной активности.</p>	УК-7	<b>ИД-2</b> ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
16.		<p>Что является отличным средством закаливания:</p> <p>а) гимнастика;</p> <p>б) бег;</p> <p>в) атлетика;</p> <p>г) плавание.</p>	УК-7	<b>ИД-2</b> ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
17.		Дневник самоконтроля нужен для:	УК-7	<b>ИД-2</b> ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения

Номер задания	Правильный ответ *	Содержание вопроса	Компетенция	Код и наименование индикатора Достижения компетенции
				полноценной социальной и профессиональной деятельности
18.		Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
19.		Меры профилактики переутомления:	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
20.		Какие виды деятельности относятся к активному отдыху	УК-7	<b>ИД-2</b> УК-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности