

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 16.05.2021 09:30:55  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 2  
к рабочей программе дисциплины

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

*(наименование дисциплины(модуля))*

Направление подготовки / специальность

**23.05.03 Подвижной состав железных дорог**  
*(код и наименование)*

Направленность (профиль)/специализация

**Вагоны, Локомотивы, Электрический транспорт железных дорог**  
*(наименование)*

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

## 1. Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации – оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

### Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции
<b>ОК-13</b> умение владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы
<b>ОК-13</b> умение владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Обучающийся знает:</i> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Тесты в ЭОС СамГУПС
	<i>Обучающийся умеет:</i> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; -организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. вещества для понимания окружающего мира	Аналитическое задание
	<i>Обучающийся владеет:</i> - методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ	Аналитическое задание

	(ППФП); - необходимыми психофизическими предпосылками для возможной внутри профессиональной и меж профессиональной перемены труда в будущем., пространственно-временных закономерностях, строении вещества для понимания окружающего мира	
--	--	--

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) выполнение заданий в ЭИОС СамГУПС (выполнение тестов);
- 2) собеседование (ответ, комментарии по выполненным заданиям из МУ).

## 2. Типовые<sup>1</sup> контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих уровень сформированности компетенций

### 2.1 Типовые вопросы (тестовые задания) для оценки знаниевого образовательного результата

Проверяемый образовательный результат:

Код и наименование компетенции	Образовательный результат
<b>ОК-13</b> умение владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Обучающийся знает:</i> Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
1. Цель теории и методики физической культуры состоит в разработке и обосновании: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Теорий и технологий формирования личности и ее физической культуры.</li> <li>b. Теорий формирования личности.</li> <li>c. Технологий формирования физической культуры личности.</li> <li>d. Технологий формирования личности.</li> </ol>	
<b>ОК-13</b> умение владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Обучающийся умеет:</i> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; - повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

<sup>1</sup>Приводятся типовые вопросы и задания. Оценочные средства, предназначенные для проведения аттестационного мероприятия, хранятся на кафедре в достаточном для проведения оценочных процедур количестве вариантов. Оценочные средства подлежат актуализации с учетом развития науки, образования, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы. Ответственность за нераспространение содержания оценочных средств среди обучающихся университета несут заведующий кафедрой и преподаватель – разработчик оценочных средств.

	-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; - в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. вещества для понимания окружающего мира
Проанализируйте экстремальные виды спорта .	
<b>ОК-13</b> умение владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Обучающийся владеет:</i> - методикой применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра и специалиста при выполнении профессиональных видов работ (ППФП); - необходимыми психофизическими предпосылками для возможнойвнутрипрофессиональной и межпрофессиональной перемены труда в будущем., пространственно-временных закономерностях, строении вещества для понимания окружающего мира
Проанализируйте формы освоения физической культуры в режиме дня .	

## 2.2 Типовые задания для оценки навыкового образовательного результата

### Тематика для рефератов:

1. Основы теории обучения двигательным действиям (определение, задачи, актуальность); характеристика двигательных умений и навыков.
2. Основные предпосылки и законы формирования двигательных умений и навыков.
3. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (этапы обучения).
4. Основы теории и методики воспитания скоростных способностей.
5. Основы теории и методики воспитания силовых способностей.
6. Основы теории и методики воспитания выносливости.
7. Основы теории и методики воспитания гибкости и подвижности в суставах.
8. Основы теории и методики воспитания координационных способностей (ловкости).
9. Краткая характеристика специфических принципов физической культуры.
10. Характеристика основного понятийно-категориального аппарата физической культуры.
11. Рекреационная физическая культура; ее роль и место в жизни и деятельности человека.
12. Общекультурные функции физической культуры и их характеристика.
13. Характеристика специфических функций физической культуры.
14. Понятие физической культуры личности; структура и характеристика структурных компонентов.
15. Материальные ценности физической культуры и их характеристика.
16. Характеристика духовных ценностей физической культуры.
17. Общесоциальные принципы физической культуры; особенности реализации.
18. Особенности реализации общеметодических принципов физической культуры.
19. Классификация и краткая характеристика средств физической культуры.
20. Характеристика естественных сил природы; основы их использования в процессе освоения физической культуры.
21. Классификация физических упражнений и их характеристика в связи с подбором содержания физкультурно-спортивной деятельности.
22. Характеристика гигиенических факторов физической культуры.
23. Классификация и краткая характеристика вспомогательных и дополнительных средств физической культуры.
24. Характеристика системы знаний в сфере физической культуры у школьников различных возрастных групп.
25. Характеристика системы восстановительных средств физической культуры.
26. Характеристика основных понятий относящихся к понятию «метода» в освоении физической культуры.
27. Классификация методов освоения физической культуры и их краткая характеристика.
28. Методы вербального воздействия и их характеристика; педагогические требования к реализации.

29. Методы наглядного воздействия; педагогические требования к их реализации.
  30. Характеристика основных понятий теории и методики физической культуры.
  31. Этапы становления физической культурой и их характеристика.
  32. Роль и место физической культуры в системе профессиональной подготовки специалистов;
- Физическая культура как учебная дисциплина.
33. Структура физической культуры как социального явления; характеристика структурных компонентов.
  34. Спорт как социальное явление; его характеристика.
  35. Классификация и характеристика функций физической культуры.
  36. Физкультурное (физическое) образование (воспитание) в системе образования учащейся молодежи; его характеристика.
  37. Реабилитационная физическая культура в системе восстановления психофизического состояния личности.
  38. Характеристика игрового метода освоения физической культуры.
  39. Соревновательный метод и особенности его использования в процессе освоения физической культуры.
  40. Внеклассные формы освоения физической культуры и их характеристика.
  41. Краткая характеристика внешкольных форм освоения физической культуры.
  42. Система комплексного контроля и его краткая характеристика.
  43. Характеристика форм контроля в практике физического образования.
  44. Виды контроля; их характеристика и основы реализации (представление каждого из видов).
  45. Учет образовательной деятельности в сфере физической культуры.
  46. Планирование; основной понятийный аппарат; виды планирования и их характеристика.
  47. Основной понятийно-категориальный аппарат профессиональной физической культуры (ПФК; актуальность, цель, задачи, объект, предмет).
  48. Дидактические основания ПФК.
  49. Основы реализации ПФК в школе.
  50. Актуализация проблемы физкультурного образования дошкольников; цель и задачи.
  51. Периодизация и дидактические основания физкультурного образования дошкольников; методика реализации.
  52. Периодизация, цель, задачи и основные направления использования физической культуры в системе жизни и деятельности взрослого трудоспособного населения.
  53. Основные формы организации процессов и использования физической культуры в системе жизни и профессиональной деятельности; методические особенности их реализации. Характеристика методов строго регламентированного упражнения в отношении направленного воспитания двигательных качеств.
  54. Характеристика методов освоения двигательных умений и навыков.
  55. Метод идеомоторного упражнения; характеристика и основы использования.
  56. Технические средства освоения физической культуры; особенности использования.
  57. Классификация и краткая характеристика форм организации процессов освоения физической культуры.
  58. Классификация уроков физической культуры; краткая характеристика уроков различного типа.
  59. Формы освоения физической культуры в режиме дня.
  60. Экстремальные виды спорта.

### **Фонд тестовых заданий**

2. Цель теории и методики физической культуры состоит в разработке и обосновании:
  - a. Теорий и технологий формирования личности и ее физической культуры.
  - b. Теорий формирования личности.
  - c. Технологий формирования физической культуры личности.
  - d. Технологий формирования личности.
3. Физическое развитие есть процесс и результат становления:
  - a. Морфофункциональных свойств и качеств.
  - b. Физических качеств.
  - c. Двигательных умений и навыков.
  - d. Психофизических способностей.
4. Физическая подготовка есть целенаправленный процесс преимущественного становления:
  - a. Двигательных (физических) качеств (способностей).
  - b. Морфофункциональных свойств и качеств.

- c. Техники двигательных действий.
  - d. Оптимального телосложения.
5. Техническая подготовка есть целенаправленный процесс преимущественного становления:
- a. Системы двигательных умений и навыков.
  - b. Знаний техники двигательных действий.
  - c. Двигательных качеств.
  - d. Двигательных умений и физических (двигательных) качеств.
6. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a. Суммарное количество движений и действий.
  - b. Направленность на реализацию конкретной цели.
  - c. Целесообразные способы выполнения двигательных действий.
7. Система принципов физической культуры имеет количество групп принципов:
- a. Три.
  - b. Две.
  - c. Четыре.
  - d. Пять.
8. Группа общих социальных принципов не имеет принципа:
- a. Систематичности.
  - b. Всесторонности.
  - c. Связи с жизнедеятельностью.
  - d. Оздоровительной направленности.
9. Группа общеметодических принципов не имеет принципа:
- a. Актуализации.
  - b. Сознательности.
  - c. Активности.
  - d. Наглядности.
  - e. Доступности.
10. Группа специфических принципов не имеет принципа:
- a. Взаимосвязи с учебной деятельностью.
  - b. Единство общей и специальной подготовки.
  - c. Возрастной адекватности.
  - d. Цикличности.
  - e. Непрерывности.
11. Классификация средств физической культуры представлена их следующим количеством групп:
- a. Три.
  - b. Четыре.
  - c. Пять.
  - d. Шесть.
12. Термином «Физические упражнения» обозначают:
- a. Совокупность двигательных действий.
  - b. Совокупность физических качеств.
  - c. Фонд двигательных умений и навыков.
  - d. Качество выполнения двигательных действий.
13. Совокупность физических упражнений не включают в себя группу упражнений:
- a. Воспитательных.
  - b. Общеподготовительных.
  - c. Специально – подготовительных.
  - d. Избранно – соревновательных.
14. С использованием общеподготовительных упражнений достигается основной эффект:
- a. Всесторонность становления двигательных качеств и обширность фонда двигательных умений и навыков.
  - b. Гармоничность в развитии двигательных и личностных способностей.
  - c. Всесторонность в становлении индивидуального здоровья.
  - d. Оптимизация освоения физической культуры.
15. Основное назначение специально – подготовительных упражнений заключается в:
- a. Избирательном воздействии на двигательные качества, двигательные умения и навыки.
  - b. Дифференциации процесса физического образования.
  - c. Комплексном воздействии на становление личностных качеств.
  - d. Комплексном становлении личностных и двигательных способностей.
16. В классификации специально – подготовительных упражнений не существует упражнений:
- a. Восстановительных.
  - b. Подводящих.
  - c. Развивающих (подготовительных).
17. В классификации избранно – соревновательных упражнений не существует упражнений:
- a. Подготовительно – соревновательных.
  - b. Собственно – соревновательных.
  - c. Тренировочных форм избранно – соревновательных.
18. Понятие «техника физических упражнений» не сопряжено с сформированностью:

- a. Личностных качеств в двигательных действиях.
  - b. Основ техники двигательных действий.
  - c. Ведущих звеньев двигательных действий.
  - d. Деталей техники двигательных действий.
19. В системе естественных сил природы не существует компонента:
- a. Воздействия двигательной деятельности.
  - b. Тепловое и динамическое воздействие воздуха и воды.
  - c. Бароявления.
  - d. Солнечная радиация.
  - e. Физико-химический состав воздуха и воды.
20. В системе гигиенических факторов не существует компонента:
- a. Гигиеническая осведомленность субъектов образовательного процесса.
  - b. Гигиена спортивной одежды и обуви.
  - c. Гигиена повседневной и спортивной жизни и деятельности.
  - d. Гигиена спортивных сооружений.
21. В классификации средств физической культуры не существует средства:
- a. Активизирующих и мотивирующих.
  - b. Физических упражнений.
  - c. Естественных сил природы и гигиенических факторов.
  - d. Вспомогательных и дополнительных.
22. Система вспомогательных и дополнительных средств физической культуры не имеет компонента:
- a. Техническая и физическая подготовка.
  - b. Теоретическая подготовка.
  - c. Восстановительные воздействия.
  - d. Нетрадиционные виды физкультурно-спортивной деятельности.
23. Система восстановительных средств физической культуры не содержит группы средств (компонента):
- a. Физиологических.
  - b. Педагогических.
  - c. Психологических.
  - d. Медико-биологических.
24. Совокупность методов, ориентирующих физкультурно-спортивную деятельность на решение комплекса однородных (однотипных) задач определяют как:
- a. Методическое направление.
  - b. Методический прием.
  - c. Методологический подход.
  - d. Методика (в узком понимании).
25. Специфические методы освоения физической культуры не имеют группы методов:
- a. Частично регламентированного упражнения.
  - b. Игрового.
  - c. Строго регламентированного упражнения.
  - d. Соревновательного.
26. Общепедагогические методы освоения физической культуры не имеют группы методов:
- a. Работа с тренажерами.
  - b. Наглядных.
  - c. Работа с книгой.
  - d. Вербальных.
  - e. Видео – компьютерных.
27. В группу методов строго регламентированного упражнения не входят методы, преимущественно направленные на:
- a. Становление личностных качеств.
  - b. Воспитание двигательных качеств.
  - c. Формирование двигательных умений и навыков.
28. Методы, направленные преимущественно на воспитание двигательных качеств не имеют группы методов:
- a. Индивидуального воздействия.
  - b. Сопряженного воздействия.
  - c. Комплексного воздействия.
  - d. Избирательного воздействия.
29. Методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков не имеют группы методов:
- a. Комплексного упражнения.
  - b. Целостного упражнения.
  - c. Расчлененно – конструктивного упражнения.
30. Методы зрительной наглядности позволяют главным образом сформировать восприятие:
- a. Пространственных характеристик движений.
  - b. Психофизических характеристик движений.
  - c. Динамических характеристик движений.
31. Методы звуковой наглядности направлены главным образом на становление восприятия:
- a. Временных характеристик движений.



- b. Пространственных характеристик движений.
  - c. Динамических характеристик движений.
32. В группе вербальных методов воздействия отсутствует группа методов:
- a. Воспитания двигательных качеств.
  - b. Передачи совокупности знаний.
  - c. Управления деятельности занимающихся.
  - d. Контроля и оценки двигательных и личностных качеств.
33. Способ организации и реализации двигательной деятельности в форме подвижных игр и игровых заданий носит название:
- a. Игрового метода.
  - b. Соревновательного метода.
  - c. Метода строго регламентированного упражнения.
  - d. Метода «двигательной» наглядности.
34. Игровой метод не имеет сущностной характеристики:
- a. Полифункциональность воздействия.
  - b. Образная и сюжетная основа.
  - c. Высокая психоэмоциональность.
  - d. Отсутствие жесткой регламентации деятельности.
35. Способ организации и реализации физкультурно-спортивной деятельности в форме соревнований носит название:
- a. Соревновательного.
  - b. Игрового.
  - c. Строгой регламентации.
  - d. Частично регламентированного.
  - e. Идеомоторного упражнения.
36. Вся совокупность методов строго регламентированного упражнения не имеет группы методов преимущественно основанных:
- a. На различных подходах к воспитанию личностных качеств.
  - b. На различных подходах к воспитанию двигательных качеств.
  - c. На различных подходах к формированию двигательных умений и навыков.
37. Методы, основанные на различных подходах к воспитанию двигательных качеств не имеют группы методов:
- a. Личностного воздействия.
  - b. Избирательного воздействия.
  - c. Комплексного воздействия.
  - d. Сопряженного воздействия.
38. Группа методов избирательного воздействия на становление двигательных качеств не имеет метода:
- a. Разнохарактерного выполнения упражнения.
  - b. Равномерного выполнения упражнения.
  - c. Переменного выполнения упражнения.
  - d. Повторного выполнения упражнения.
  - e. Повторно-серийного выполнения упражнения.
39. Метод сопряженного упражнения отражает его главную методическую особенность в обеспечении:
- a. Единства технической и физической подготовки.
  - b. Единства психической и тактической подготовки.
  - c. Единства технической и тактической подготовки.
  - d. Единства физической и психической подготовки.
40. Группа методов, основанных на различных подходах к формированию двигательных умений и навыков не имеют метода:
- a. Сопряженного упражнения.
  - b. Целостного упражнения.
  - c. Расчлененно – конструктивного упражнения.
41. Метод идеомоторного упражнения главным образом направлен на:
- a. Оптимизацию процесса формирования технической готовности.
  - b. Оптимизацию процесса становления двигательных качеств.
  - c. Оптимизацию процесса формирования тактической готовности.
  - d. Оптимизацию процесса теоретической подготовки.
42. Классификация форм организации процесса освоения физической культуры не имеет группы форм:
- a. Учебные.
  - b. Урочные.
  - c. Внеурочные.
43. Классификация внеурочных форм организации процесса освоения физической культуры не имеет группы форм:
- a. Внеучебные.
  - b. В режиме дня.
  - c. Внеклассные.
  - d. Внешкольные.

44. Урок, направленный на решение двух и более дидактических задач с использованием двух и более видов физкультурно-спортивной деятельности называется:
- Комплексным.
  - Комбинированным.
  - Смешанным.
  - Дифференцированным.
45. Классификация уроков по типовой принадлежности не имеет уроков:
- Дифференцированных.
  - Изучения нового материала.
  - Контроля.
  - Совершенствования.
  - Смешанных.
46. Структура урока физической культуры не имеет части (компонента):
- Вводно-подготовительной.
  - Подготовительной.
  - Основной.
  - Заключительной.
47. Трехчастная структура урока обусловлена главным образом:
- Фазным характером реагирования на нагрузку.
  - Готовностью учителя к освоению материала.
  - Готовностью учащихся к освоению материала.
  - Состоянием материально-технического оснащения.
48. Классификация форм организации процесса освоения физической культуры в режиме дня не имеет группы форм:
- Занятия вне школы.
  - Гимнастика до занятий.
  - Физкультминутки и физкультпаузы.
  - Подвижные перемены.
  - Спортивный час.
49. К числу основных физических качеств, обеспечивающих все многообразие и успешность двигательной деятельности не относят:
- Мобильность.
  - Силу человека (мышечную силу).
  - Выносливость.
  - Быстроту.
  - Ловкость.
  - Гибкость (подвижность в суставах).
50. К группе основных факторов, характеризующих силовые способности, не относится:
- Личностно-ориентированные.
  - Личностно-психические.
  - Центрально-нервные.
  - Собственно-мышечные.
51. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему называют:
- Мышечной силой.
  - Мышечной подвижностью.
  - Ловкостью.
  - Гибкостью.
52. Силовые способности не имеют вида:
- Жимовые.
  - Собственно-силовые.
  - Скоростно-силовые.
53. В группы силовых упражнений не входит группа упражнений:
- Личностного напряжения.
  - С внешним сопротивлением.
  - С преодолением веса собственного тела;
  - Изометрического напряжения (характера);
54. В числе основных методов воспитания силовых способностей нет метода:
- Направленных усилий.
  - Максимальных усилий.
  - Повторных непредельных усилий.
  - Изометрических усилий.
  - Изокинетических усилий.
  - Динамических усилий.
  - «Ударный».
55. Комплекс функциональных свойств человека, определяющих выполнение двигательных действий в минимальный отрезок времени называют:
- Скоростными способностями.
  - Динамические способности.

- c. Кинематические способности.
  - d. Силовые способности.
56. К числу форм проявления быстроты не относят:
- a. время подачи условного сигнала;
  - b. время простой и сложной двигательной реакции;
  - c. скорость одиночного движения (действия);
  - d. частота движений.
57. К числу комплексных форм проявления быстроты не относят:
- a. Способность преодолевать внешние факторы.
  - b. Способность быстро набирать скорость.
  - c. Способность поддерживать скорость движений.
  - d. Способность «переключаться» с одних действий на другие.
58. Способность человека к длительному выполнению двигательной деятельности без выраженного снижения ее эффективности определяют как:
- a. Выносливость.
  - b. Мышечная сила.
  - c. Быстрота.
  - d. Гибкость и подвижность в суставах.
59. К числу основных форм проявления выносливости не относят:
- a. Время передвижения по дистанции.
  - b. Продолжительность работы на заданном уровне до первых признаков утомления;
  - c. Скорость снижения (падения) работоспособности при утомлении.
60. Совокупность свойств и качеств человека, отражающих его возможность (готовность) к управлению и регуляции двигательными действиями в процессе решения конкретных двигательных задач определяют как:
- a. Координационные способности (координация).
  - b. Силовые способности.
  - c. Способности к проявлению гибкости.
  - d. Способности к проявлению выносливости.
61. В теории и методике воспитания координационных способностей не существует вида:
- a. Специфических координационных способностей.
  - b. Общих координационных способностей.
  - c. Специальных координационных способностей.
  - d. Сопряженных координационных способностей.
62. В какой стране родилась спортивная игра гандбол?
- a. Дания;
  - b. Швеция;
  - c. США;
  - d. Англия;
  - e. Бразилия;
63. Кто является основателем гандбола?
- a. Хольгер Нильсен;
  - b. Джеймс Нейсмит;
  - c. Уильям Морган;
  - d. Уолтер Уингфельд;
  - e. Пьер де Кубертен;
64. Назовите год возникновения игры гандбол?
- a. 1898;
  - b. 1985 г;
  - c. 1891;
  - d. 1874;
  - e. 1863;
65. В каком году гандбол включен в число Олимпийских видов спорта?
- a. 1936;
  - b. 1927;
  - c. 1938;
  - d. 1957;
  - e. 1972;
66. Сборная какой страны стала первым чемпионом мира по гандболу?
- a. Германия;
  - b. Дания;
  - c. Швеция;
  - d. Австрия;
  - e. Чехословакия;
67. Когда применяется передача мяча толчком в гандболе?
- a. на короткие расстояния;
  - b. на дальние расстояния;
  - c. на средние расстояния;
  - d. на дальние и средние расстояния;

- e. с отскоком от площадки;
68. Из какого количества игроков состоит команда гандболистов?
- a. 12;
  - b. 7;
  - c. 11;
  - d. 13;
  - e. 15;
69. В каком составе команда по гандболу может начинать игру?
- a. 5 игроков;
  - b. 4 игрока;
  - c. 6 игроков;
  - d. 7 игроков;
  - e. в полном составе (12);
70. Как располагаются игроки при начальном броске в гандболе?
- a. на своей половине поля;
  - b. у линии площади ворот;
  - c. в любой точке площадке;
  - d. на половине поля соперника;
  - e. на 9 метровой линии;
71. Какова продолжительность игры в гандболе?
- a. 2х30 мин;
  - b. 2х15 мин;
  - c. 2х20 мин;
  - d. 2х25 мин;
  - e. 2х35 мин;
72. Сколько времени игрок может контролировать мяч без выполнения технических приёмов в гандболе?
- a. 3 секунды;
  - b. 2 секунды;
  - c. 4 секунды;
  - d. 5 секунд;
  - e. 6 секунд;
73. Количество замен в игре гандбол?
- a. неограниченное;
  - b. по 2 в каждом тайме;
  - c. по 3 в каждом тайме;
  - d. по 1 в каждом тайме;
  - e. по 5 в каждом тайме;
74. Когда выполняется передача мяча кистью в гандболе?
- a. при позиционном нападении;
  - b. на короткие расстояния;
  - c. при контратаке вратарём;
  - d. на дальние расстояния;
  - e. при розыгрыше 9 метрового броска;
75. Что должен сделать судья, если гандбольный матч заканчивается в ничью?
- a. назначить дополнительно 2х5 мин;
  - b. назначить по 3 пенальти;
  - c. назначить дополнительно 2х10 мин;
  - d. назначить по 5 пенальти;
  - e. зафиксировать ничейный результат;
76. Когда в гандболе мяч считается в игре?
- a. когда он отделится от руки вводящего;
  - b. при вбрасывании его вратарём;
  - c. при вбрасывании его из-за боковой;
  - d. тоже, но мяча касается любой из игроков
  - e. во всех случаях, когда он находится на поле;
77. Количество шагов, которое гандболист может выполнить между ударами мяча в пол при многоударном дриблинге?
- a. неограниченное;
  - b. 2 шага;
  - c. 1 шаг;
  - d. 3 шага;
  - e. 4 шага;
78. Как производится замена игроков в гандболе?
- a. в ходе игры через 4,5 метровую зону;
  - b. при остановке игры;
  - c. при затребованном перерыве тренером;
  - d. через судейский столик, предупредив секретаря;
  - e. по разрешению судьи в поле;

79. Когда применяется передача мяча хлестом в гандболе?
- на дальние расстояния;
  - при позиционном нападении;
  - при розыгрыше стандартных положений;
  - на средние расстояния;
  - при контратаках;
80. Кто имеет право принять решение об остановке и продолжении игры в гандболе?
- судья в поле;
  - судья секундометрист;
  - главный судья;
  - судья секретарь;
  - судья у ворот;
81. Кто даёт сигнал об окончании игры в гандбол?
- судья секундометрист;
  - главный судья;
  - судья в поле;
  - судья секретарь;
  - судья у ворот;
82. В каких случаях в гандболе используется многоударный дриблинг?
- при контратакующих действиях;
  - при позиционном нападении;
  - при финтах;
  - при розыгрыше стандартных положений;
  - при разыгрывании комбинаций;
83. В какой игровой зоне может играть вратарь в гандболе?
- при выходе и после передачи в любой игровой зоне
  - только в площади вратаря;
  - после передачи до средней линии;
  - после передачи в зоне соперника;
  - в площади ворот до отметки 4 метра;
84. На каком расстоянии соперники должны находиться друг от друга при выполнении всех бросков в гандболе?
- 3 метра;
  - 9 метров;
  - 5 метров;
  - 4 метра;
  - 1 метр;
85. Когда мяч считается заброшенным в ворота в гандболе?
- мяч всей окружностью пересекает линию ворот;
  - часть окружности касается линии ворот;
  - мяч всей окружностью оставлен на линии ворот;
  - большая часть окружности мяча за линией ворот;
  - большая часть окружности мяча за линией ворот, а вратарь так же за этой линией;
86. Когда в гандболе применяется одноударный дриблинг?
- при позиционном нападении и финтах;
  - при выполнении быстрого прорыва;
  - при выполнении 9 метрового броска;
  - при спорном броске;
  - при 7 метровом броске;
87. Судьи поднимают одну руку вверх и подают два свистка. Что означает этот жест в гандболе?
- взятие ворот (гол);
  - нарушены правила, команда теряет мяч;
  - ошибка нападающего игрока;
  - остановка игры для замены;
  - боковой бросок;
88. Как в гандболе выполняется одноударное ведение?
- 3 шага, удар в площадку, ещё три шага, бросок передача;
  - удар мячом в площадку на каждый шаг;
  - удар, ловля одной рукой, бросок или передача;
  - удар, выполнение 3 шагов, бросок или передача;
  - выполнение трех шагов. Удар в площадку бросок-передача;
89. Какое решение должен принять судья, если вратарь намеренно не выполняет бросок от ворот в гандболе?
- дать сигнал свистком на вбрасывание;
  - показать желтую карточку (предупреждение);
  - удалить его на две минуты;
  - передать мяч противоположной команде;
  - назначить 9 метровый бросок в его ворота;
90. Судья показывает жест: руки на уровне груди, пальцы сжаты в кулак. Что означает этот жест в гандболе?
- ошибка со стороны защитника;

- b. ошибка нападающего;
  - c. неспортивное поведение игрока;
  - d. двойное ведение;
  - e. 9 метровый бросок;
91. На площадке в гандболе два судьи. Кто из них является старшим?
- a. тот, кто в протоколе на игру записан первым;
  - b. старшего нет, права равные;
  - c. тот, кого назначил главный судья;
  - d. тот, кого назначил комиссар соревнований;
  - e. тот, кто в начале игры подаёт сигнал на начальный бросок;
92. Жест гандбольного судьи: удар кулаком в поднятую над головой ладонь?
- a. ошибка нападающего (набегание на соперника);
  - b. ошибка защитника (удар по руке соперника);
  - c. неспортивное поведение игрока;
  - d. назначение 7 метрового броска;
  - e. задержка игрового времени;
93. Какая из перечисленных ошибок, наиболее грубая при выполнении опорного броска в гандболе?
- a. отсутствует обгонное движение: плечо – предплечье – кисть;
  - b. игрок начинает движение с одноимённой бросковой руки, ноги;
  - c. отсутствует отталкивание впереди стоящей ногой;
  - d. локоть опущен ниже плеча;
  - e. медленная постановка ног на втором и третьем шагах;
94. Где должен находиться вратарь во время розыгрыша мяча соперниками в гандболе, во время позиционного нападения?
- a. на биссектрисе угле относительно стоек и мяча;
  - b. в середине ворот;
  - c. на биссектрисе угла относительно игрока с мячом и стоек;
  - d. на отметке 4 метра;
  - e. между отметкой 4 метра и линией ворот.
95. Что означает жест гандбольного судьи: две руки вытянуты в сторону каких либо ворот?
- a. боковой бросок;
  - b. 9 м бросок;
  - c. свободный бросок;
  - d. начальный бросок;
  - e. бросок от ворот.
96. Какое назначается наказание, если оба судьи фиксируют нарушение правил игроком одной команды, но их решения разные (гандбол)?
- a. назначается более строгое наказание;
  - b. окончательное решение принимает судья в поле;
  - c. окончательное решение принимает судья у ворот;
  - d. разыгрывается спорный мяч;
  - e. решение принимает главный судья;
97. В течение какого времени игрок в гандболе должен выполнить 7 метровый штрафной бросок после свистка судьи?
- a. в течении 3-х секунд;
  - b. в течении 5-ти секунд;
  - c. в течении 1-ой секунды;
  - d. время неограниченно;
  - e. в течении 4-х секунд.
98. Какая из перечисленных ошибок является наиболее грубой при выполнении безопорного броска в гандболе?
- a. разворот игрока одноименным боком относительно направления броска;
  - b. неполный мах ногой при отталкивании;
  - c. отталкивание происходит раньше полного маха;
  - d. нет отталкивания;
  - e. разгон мяча начинается после отмаха.
99. Сколько раз и на какое время в гандболе судья может удалить игрока в течение матча?
- a. 3 раза на 2 минуты;
  - b. 1 раз на 2 минуты;
  - c. 2 минуты на 2 минуты;
  - d. 2 раза на 2 минуты и 1 раз на 5 минут;
  - e. по 1 разу на 2 минуты в каждом тайме.
100. Что означает жест гандбольного судьи: рука вытянута в сторону ворот, кисть в площадку?
- a. бросок от ворот;
  - b. 7 м. бросок;
  - c. 9 м. бросок;
  - d. боковой бросок;
  - e. гол.
101. Количество замен, разрешенное в гандболе за матч для одного игрока?

- a. количество замен неограниченно;
- b. 3 замены за игру;
- c. 1 замена за игру;
- d. по 1 замене в каждом тайме.

## Вопросы к устному зачету:

1. Характеристика основного понятийно-категориального аппарата физической культуры.
2. Характеристика основных понятий теории и методики физической культуры.
3. Этапы становления физической культурой и их характеристика.
4. Роль и место физической культуры в системе профессиональной подготовки специалистов;  
Физическая культура как учебная дисциплина.
5. Структура физической культуры как социального явления; характеристика структурных компонентов.
6. Спорт как социальное явление; его характеристика.
7. Классификация и характеристика функций физической культуры.
8. Физкультурное (физическое) образование (воспитание) в системе образования учащейся молодежи; его характеристика.
9. Реабилитационная физическая культура в системе восстановления психофизического состояния личности.
10. Рекреационная физическая культура; ее роль и место в жизни и деятельности человека.
11. Общекультурные функции физической культуры и их характеристика.
12. Характеристика специфических функций физической культуры.
13. Понятие физической культуры личности; структура и характеристика структурных компонентов.
14. Материальные ценности физической культуры и их характеристика.
15. Характеристика духовных ценностей физической культуры.
16. Общесоциальные принципы физической культуры; особенности реализации.
17. Особенности реализации общеметодических принципов физической культуры.
18. Классификация и краткая характеристика средств физической культуры.
19. Характеристика естественных сил природы; основы их использования в процессе освоения физической культуры.
20. Классификация физических упражнений и их характеристика в связи с подбором содержания физкультурно-спортивной деятельности.
21. Характеристика гигиенических факторов физической культуры.
22. Классификация и краткая характеристика вспомогательных и дополнительных средств физической культуры.
23. Характеристика системы знаний в сфере физической культуры у школьников различных возрастных групп.
24. Характеристика системы восстановительных средств физической культуры.
25. Характеристика основных понятий относящихся к понятию «метода» в освоении физической культуры.
26. Классификация методов освоения физической культуры и их краткая характеристика.
27. Методы вербального воздействия и их характеристика; педагогические требования к реализации.
28. Методы наглядного воздействия; педагогические требования к их реализации.
29. Характеристика игрового метода освоения физической культуры.
30. Соревновательный метод и особенности его использования в процессе освоения физической культуры.
31. Характеристика методов строго регламентированного упражнения в отношении направленного воспитания двигательных качеств.
32. Характеристика методов освоения двигательных умений и навыков.
33. Метод идеомоторного упражнения; характеристика и основы использования.
34. Технические средства освоения физической культуры; особенности использования.
35. Классификация и краткая характеристика форм организации процессов освоения физической культуры.
36. Классификация уроков физической культуры; краткая характеристика уроков различного типа.
37. Формы освоения физической культуры в режиме дня.
38. Внеклассные формы освоения физической культуры и их характеристика.
39. Краткая характеристика внешкольных форм освоения физической культуры.

40. Система комплексного контроля и его краткая характеристика.
41. Характеристика форм контроля в практике физического образования.
42. Виды контроля; их характеристика и основы реализации (представление каждого из видов).
43. Учет образовательной деятельности в сфере физической культуры.
44. Планирование; основной понятийный аппарат; виды планирования и их характеристика.
45. Основной понятийно-категориальный аппарат профессиональной физической культуры (ПФК; актуальность, цель, задачи, объект, предмет).
46. Дидактические основания ПФК.
47. Основы реализации ПФК в школе.
48. Актуализация проблемы физкультурного образования дошкольников; цель и задачи.
49. Периодизация и дидактические основания физкультурного образования дошкольников; методика реализации.
50. Периодизация, цель, задачи и основные направления использования физической культуры в системе жизни и деятельности взрослого трудоспособного населения.
51. Основные формы организации процессов и использования физической культуры в системе жизни и профессиональной деятельности; методические особенности их реализации.
52. Основы теории обучения двигательным действиям (определение, задачи, актуальность); характеристика двигательных умений и навыков.
53. Основные предпосылки и законы формирования двигательных умений и навыков.
54. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям (этапы обучения).
55. Основы теории и методики воспитания скоростных способностей.
56. Основы теории и методики воспитания силовых способностей.
57. Основы теории и методики воспитания выносливости.
58. Основы теории и методики воспитания гибкости и подвижности в суставах.
59. Основы теории и методики воспитания координационных способностей (ловкости).
60. Краткая характеристика специфических принципов физической культуры.
61. Педагогические условия формирования двигательного компонента физической культуры личности.
62. Особенности становления когнитивно-интеллектуального компонента физической культуры личности.
63. Физкультурно-деятельностный компонент физической культуры личности и педагогические условия его становления.
64. Педагогические условия становления аксиологического компонента физической культуры личности.
65. Определение понятий «нравственность», «нравственная культура», «нравственная культура личности». Характеристика педагогических условий формирования нравственной культуры личности в ходе физкультурного образования.
66. Понятийно-категориальный аппарат эстетической культуры и педагогические условия формирования эстетической культуры личности.
67. Педагогические условия становления трудовой (профессиональной) культуры личности в процессе физкультурного образования.
68. Гражданская культура личности и педагогические условия ее формирования в процессе освоения физической культуры.
69. Формирование интеллектуальной культуры личности в процессе физкультурного образования.
70. Метод психорегулирующего упражнения; его характеристика и требования к реализации.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации**

#### **Критерии формирования оценок по результатам выполнения зачета**

##### **«Зачтено»:**

- ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов.
- ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.
- ставится за работу, если обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и двух недочетов.



**«Не зачтено»** – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки «удовлетворительно» или правильно выполнено менее 2/3 всей работы.

*Виды ошибок:*

- *грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.*

- *негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.*

- *недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.*

Экспертный лист  
оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации по  
дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»  
по направлению подготовки/специальности  
**23.05.03 Подвижной состав железных дорог**  
шифр и наименование направления подготовки/специальности

**Вагоны, Локомотивы, Электрический транспорт железных дорог**  
профиль / специализация

**Специалист**  
квалификация выпускника

1. Формальное оценивание			
Показатели	Присутствуют	Отсутствуют	
Наличие обязательных структурных элементов:			
– титульный лист	+		
– пояснительная записка	+		
– типовые оценочные материалы	+		
– методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания	+		
Содержательное оценивание			
Показатели	Соответствует	Соответствует частично	Не соответствует
Соответствие требованиям ФГОС ВО к результатам освоения программы	+		
Соответствие требованиям ОПОП ВО к результатам освоения программы	+		
Ориентация на требования к трудовым функциям ПС (при наличии утвержденного ПС)	+		
Соответствует формируемым компетенциям, индикаторам достижения компетенций	+		

Заключение: ФОС рекомендуется/ не рекомендуется к внедрению; обеспечивает/ не обеспечивает объективность и достоверность результатов при проведении оценивания результатов обучения; критерии и показатели оценивания компетенций, шкалы оценивания обеспечивают/ не обеспечивают проведение всесторонней оценки результатов обучения.

Эксперт, : доцент кафедры педагогики и социологии ФГБОУ ВО ОГПУ, к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ 

\_\_\_\_\_ / Конькина Е.В.

(подпись)