

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Хатямов Рушан Фаритович
Должность: Директор ПТЖТ - филиала ПривГУПС
Дата подписания: 22.09.2025 15:48:01
Уникальный программный ключ:
69ece84290c49e5186ad52595c914e77484890f7

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

основной профессиональной образовательной программы

по специальности

23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Содержание

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.
3. Оценка освоения учебной дисциплины:
 - 3.1 Формы и методы оценивания.
4. Задания для оценки освоения дисциплины.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины *СГ.04. Физическая культура* обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 23.02.08 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство (*базовая подготовка*) следующими знаниями, умениями, которые формируют профессиональные компетенции, и общими компетенциями:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности;

З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 - основы здорового образа жизни;

З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии;

З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Формой аттестации по учебной дисциплине является: *дифференцированный зачет*.

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих, профессиональных компетенций:

Результаты обучения (У, З, ОК)	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
уметь:		
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей ОК 04, ОК 08	использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Экспертное наблюдение за ходом выполнения комплекса упражнений. <i>Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета.</i>
У2 - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности ОК 04, ОК 08	применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности	
У3 - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности ОК 04, ОК 08	пользуется средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	
знать:		
З1 - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека ОК 04, ОК 08	понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Результаты выполнения контрольных нормативов. <i>Промежуточная аттестация в форме зачета/ дифференцированного зачета.</i>
З2 - основы здорового образа жизни ОК 04, ОК 08	ведёт здоровый образ жизни	
З3 - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии ОК 04, ОК 08	понимает условия деятельности и знает зоны риска физического здоровья для данной профессии	
З4 - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности ОК 04, ОК 08	проводит индивидуальные занятия физическими упражнениями	

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Формы и методы контроля.

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине *СГ.04. Физическая культура*, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, контрольных нормативов для определения уровня физического развития, домашней контрольной работы (заочное отделение).

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК
<u>Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ</u>	Контрольные нормативы для определения уровня физического развития	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 04, ОК 08	Дифференцированный зачет / зачет	У1, У2, У3, 31, 32, 33, 34, ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов				
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом				
<u>Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика</u>				
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы				
Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега				
Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места				
Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег				
Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и прыжках				
Тема 3.1.Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)				
<u>Раздел 3. Волейбол</u>				
Тема 3.1.Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)				
Тема 3.2.Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП				
Тема 3.3.Нижняя прямая и боковая подача. ОФП				
Тема 3.4.Верхняя прямая подача. ОФП				
Тема 3.5.Тактика игры в защите и нападении				
Тема 3.6.Основы методики судейства				

Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу				
<u>Раздел 4. Баскетбол</u>				
Тема 4.1.Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП				
Тема 4.2.Передачи мяча. ОФП				
Тема 4.3.Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП				
Тема 4.4.Техника штрафных бросков. ОФП				
Тема 4.5.Тактика игры в защите и нападении. Игра по правилам				
Тема 4.6.Практика судейства в баскетболе				
<u>Раздел 5. Гимнастика</u>				
Тема 5.1.Строевые приемы				
Тема 5.2.Техника акробатических упражнений				
Тема 5.3.Гиревой спорт. ППФП (юноши)				
Тема 5.3. ППФП (девушки)				
Тема 5.4.Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися				
<u>Раздел 6. Бадминтон</u>				
Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне				
Тема 6.2. Подачи				
Тема 6.3. Нападающий удар				
Тема 6.4. Судейство соревнований по бадминтону				
<u>Раздел 7. Настольный теннис</u>				
Тема 7.1.Настольный теннис				
<u>Раздел 9. Лыжная подготовка</u>				
Тема 9.1..Лыжная подготовка				
<u>Раздел 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</u>				
Тема.10.1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов				

4. Задания для оценки освоения дисциплины

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Контрольно-измерительные материалы «Оценка уровня физических способностей обучающихся» контрольные тесты (текущий контроль)

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности обучающихся юношей основной медицинской группы (на базе 9-11 кл.) 1 (2) курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание (теория)	зачет	-	-
4. Прыжки на скакалке, (за30 сек.)	65	60	50
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Наклон туловища вниз	15	12	5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Упражнения на пресс, (за30 сек.)	25	20	15
9. Бег 100 м	16.5	17.2	18.2
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	зачет	-	-

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности обучающихся девушек основной медицинской группы (на базе 9-11 кл.) 1(2) курс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	22,00	б/вр
3. Плавание (теория)	зачет	-	-
4. Прыжки на скакалке, (за30 сек.)	75	70	60
5. Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
6. Наклон туловища вниз	20	14	7
7. Отжимания	20	15	10
8. Упражнения на пресс, (за30 сек.)	25	20	15
9. Бег 100 м	16.5	17.2	18.2
10. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	зачет	-	-

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателем физического воспитания с учетом специфики специальностей профессионального образования.

Рекомендуемые контрольные тесты и нормативы для обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки) и 300 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки и юноши).
5. Подтягивание на перекладине – юноши.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине – юноши и девушки.
7. Бег на лыжах – 3 км (девушки) и 5 км (юноши) – без учета времени.
8. Бросок баскетбольного мяча по корзине (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

В соответствии с состоянием здоровья, физического развития, общей физической подготовленностью и степенью тренированности подростки подразделяются на 3 основные медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа.

В эту группу входят обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями, имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основы учебного материала программы по физическому воспитанию обучающихся основной медицинской группы следует использовать обязательные виды занятий по учебным программам в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа.

Обучающиеся, отнесенные к этой группе, имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья и недостаточно физически подготовлены.

Преподаватель физ. воспитания может использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физкультурой обучающиеся подготовительной группы проводятся совместно с основной группой по учебной программе, и обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом обучающиеся, относимые к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Соответственно этому студенты подготовительной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого преподавателем физкультуры используются организуемые во внеурочное время секции ОФП и др.

Специальная медицинская группа.

К этой группе относятся студенты, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к усиленной физической нагрузке. Занятия по физкультуре с обучающимися этой группы должны проводиться по особо разработанной программе в условиях обычного режима техникума путем организации групповых занятий. Подростки со значительными отклонениями в

состоянии здоровья нуждаются в занятиях ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Учебные занятия с обучающимися, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся до и после учебных занятий два раза в неделю по 5 мин. или три раза в неделю по 30 мин. для обучающихся специальной медицинской группы должен быть создан не режим щадящих упражнений, а режим постепенного нарастания нагрузок, которые выполняются микродозами.

Основными показателями к дифференцированному подходу в физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы должна быть реакция их сердечнососудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку.

Контрольно измерительные материалы
«Оценка уровня физических способностей обучающихся»
контрольные тесты
(текущий контроль)

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки подготовленности обучающихся основной медицинской группы (на базе 9 -11 кл.) 2(3)-3(4) курс

Вид упражнений	Оценки					
	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
Бег 500/1000 (м/сек.)	3,20	3,25	3,30	1,55	2,05	2,15
Бег 2000/3000 (м/сек.)	12,30	13,30	14,30	11,00	11,50	12,30
Метание гранаты 500г. (м)	-	-	-	20	18	15
700г. (м)	40	35	30	-	-	-
Сгибание и разгибание рук (раз)	14	11	9	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине(в мин. раз)	-	-	-	35	30	25
Бег на лыжах:						
3 км (мин. сек)	-	-	-	18,00	19,30	22,00
5 км (мин. сек.)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
10 км (мин. сек.)	57,00	59,00	60,00	-	-	-
Подтягивание	12	7	5	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Марш-бросок						
3 км (мин.)	-	-	-	19	21	23
6 км (мин)	30	32	34			

Рекомендуемые контрольные тесты и нормативы для обучающихся подготовительной и специальной медицинских групп

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки) и 300 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (девушки, юноши).
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки и юноши).
5. Подтягивание на перекладине – юноши.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине – юноши и девушки.
7. Бег на лыжах – 3 км (девушки) и 5 км (юноши) – без учета времени.
8. Бросок баскетбольного мяча по корзине (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

В соответствии с состоянием здоровья, физического развития, общей физической подготовленностью и степенью тренированности подростки подразделяются на 3 основные медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

Основная медицинская группа.

В эту группу входят обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья, с незначительными отклонениями, имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основы учебного материала программы по физическому воспитанию обучающихся основной медицинской группы следует использовать обязательные виды занятий по учебным программам в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

Подготовительная медицинская группа.

Обучающиеся, отнесенные к этой группе, имеют незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья и недостаточно физически подготовлены.

Преподаватель физ. воспитания может использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму. Занятия физкультурой обучающихся подготовительной группы проводятся совместно с основной группой по учебной программе, и обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом обучающиеся, относимые к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Соответственно этому студенты подготовительной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого преподавателем физкультуры используются организуемые во внеурочное время секции ОФП и др.

Специальная медицинская группа.

К этой группе относятся обучающиеся, имеющие такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к усиленной физической нагрузке. Занятия по физкультуре с обучающимися этой группы должны проводиться по особо разработанной программе в условиях обычного режима техникума путем организации групповых занятий. Подростки со значительными

отклонениями в состоянии здоровья нуждаются в занятиях ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях. Учебные занятия со студентами, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся до и после учебных занятий два раза в неделю по 5 мин. или три раза в неделю по 30 мин. для обучающихся специальной медицинской группы должен быть создан не режим щадящих упражнений, а режим постепенного нарастания нагрузок, которые выполняются микродозами.

Основными показателями к дифференцированному подходу в физическом воспитании обучающихся специальной медицинской группы должна быть реакция их сердечнососудистой и дыхательной систем на физическую нагрузку.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1(3) семестр (очное отделение)

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры
2. Техника бега на короткие дистанции
3. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание
4. Техника бега средние и длинные дистанции
5. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
6. Техника бега по прямой.
7. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
8. Техника бега на стадионе и пересечённой местности
9. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений
10. Эстафетный бег.
11. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.
12. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.
13. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека
14. Прыжки в длину
15. Приемы самоконтроля при выполнении нагрузок.
16. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.
17. Программа летних Олимпийских игр. Назовите виды спорта, входящие в нее.
18. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.
19. Питание и двигательный режим.
20. Построения, перестроения.
21. Составить и обосновать комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
22. Различные виды ходьбы
23. Раскройте содержание понятий “Физическая культура личности”,
24. Комплексы обще развивающих упражнений.
25. “Физическое совершенство”, ”Физическое воспитание”.
26. Плавание способами кроль на груди.
27. Первое участие спортсменов дореволюционной России в Олимпийских играх.
28. Плавание способами кроль на спине.
29. “Физическое совершенство”
30. Плавание способом брасс на груди
31. “Физическое упражнение”

32. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.
33. Основные приёмы борьбы
34. Техника падений на лыжах.
35. Техника передвижения на лыжах по прямой.
36. Техника передвижения на лыжах по повороту.
37. Разгон, торможение на лыжах.
38. Техника и тактика бега по дистанции на лыжах.
39. Подвижные игры на коньках.
40. Спуск и подъем на лыжах.

БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1(3) семестр (очное отделение)

Инструкция для экзаменуемого:

1. Прочтите внимательно инструкцию.
2. При подготовке к ответу Вы можете пользоваться черновиком. Советуем отвечать на вопросы в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, на который не удастся ответить сразу, и переходите к следующему. Не забудьте вернуться к пропущенному вопросу.
4. Время на подготовку – 20 минут.

Критерии оценки:

оценка «отлично» – заслуживает обучающийся, показавший глубокий и всесторонний уровень знания дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой.

оценка «хорошо» – заслуживает обучающийся, показавший полное знание дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой, но допустивший незначительные недочеты в ответе.

оценка «удовлетворительно» – заслуживает обучающийся, показавший знание дисциплины в объеме, достаточном для продолжения обучения, справившийся с вопросами, предусмотренными программой (допускаются неполные ответы на поставленные вопросы).

оценка «неудовлетворительно» – заслуживает обучающийся, обнаруживший значительные пробелы в знании дисциплины, допустивший принципиальные ошибки при ответе на вопросы, предусмотренные программой.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №1 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.
2. Техника бега на короткие дистанции.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №2 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание,
физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.
2. Техника бега средние и длинные дистанции.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №3 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.
Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
2. Техника бега по прямой.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №4 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
2. Техника бега на стадионе и пересечённой местности.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №5 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

- 1. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.
- 2. Эстафетный бег.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №6 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

- 1. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление.
- 2. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.

Преподаватель

Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №7 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

- 1.Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека,
умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
2. Прыжки в длину.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №8 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

1. Приемы самоконтроля при выполнении нагрузок.
2. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №9 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Программа летних Олимпийских игр. Назовите виды спорта, входящие в нее.
2. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №10 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Питание и двигательный режим.
2. Построения, перестроения.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №11 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Составить и обосновать комплекс упражнений гигиенической гимнастики.
2. Различные виды ходьбы.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №12 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Раскройте содержание понятий “Физическая культура личности”.
2. Комплексы обще развивающих упражнений.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №13 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. “Физическое совершенство”, ”Физическое воспитание”.
2. Плавание способами кроль на груди.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №14 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Первое участие спортсменов дореволюционной России в Олимпийских играх.
2. Плавание способами кроль на спине.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №15 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. “Физическое совершенство”.
2. Плавание способами брасс на груди.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №16 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. “Физическое упражнение”:
Удален[РыловИВ]: .
2. Строевые приемы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №17 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «___» _____ 20__ г.
---	--	--

1. Основные приемы борьбы.
2. Техника падений на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №18 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «___» _____ 20__ г.
---	--	--

1. Техника передвижений на лыжах по прямой.
2. Техника передвижная на лыжах по повороту.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №19 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	--	--

1. Разгон, торможение на лыжах.
2. Техника и тактика бега по дистанции на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №20 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	--	--

1. Подвижные игры на коньках.
2. Спуск и подъем на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

по дисциплине

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2(4) семестр (очное отделение)

1. “Физическое упражнение”.
2. Посадка на лыжах.
3. Правила безопасности занятий физическими упражнениями.
5. Техника падений на лыжах.
6. Лыжная подготовка: оздоровительное занятие, способы передвижения на лыжах.
7. Техника передвижения по прямой на лыжах.
8. Понятие “Физическое развитие”.
9. Разгон, торможение на лыжах.
10. Понятие “Физическая подготовленность”.
11. Техника и тактика бега по дистанции на лыжах.
12. Раскройте содержание понятия “Физкультурник”.
13. Бег дистанция до 500 метров на лыжах.
14. Раскройте содержание понятия “Спортсмен”.
15. Подвижные игры на коньках.
16. Формирование психологических качеств в процессе физического воспитания.
17. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
18. Влияние физической культуры на волевые и нравственные качества.
19. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
20. Участие Российских спортсменов впервые на Олимпийских играх.
21. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.
22. Здоровье, здоровый образ жизни.
23. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.
24. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой спортом.
25. Упражнения с собственным весом.
26. Туризм: оздоровительный и прикладной.
27. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.
28. Значение физических упражнений для здоровья человека.
29. Перемещения по площадке (спортивные игры).
30. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча (футбол).
31. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры (футбол).
32. Взаимодействие игроков (спортивные игры).
33. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
34. Олимпийские игры в Москве.
35. Дыхание во время выполнения физических упражнений.
36. Легкая атлетика: оздоровительное значение, виды.
37. Различие между физической культурой и спортом, между физкультурником и спортсменом.

38. Выступление советских спортсменов на Олимпийских играх.
39. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
40. Роль МОК в организации и проведении Олимпийских игр.

БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2(4) семестр (очное отделение)

Инструкция для экзаменуемого:

1. Прочтите внимательно инструкцию.
2. При подготовке к ответу Вы можете пользоваться черновиком. Советуем отвечать на вопросы в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, на который не удастся ответить сразу, и переходите к следующему. Не забудьте вернуться к пропущенному вопросу.
4. Время на подготовку – 20 минут.

Критерии оценки:

оценка «отлично» – заслуживает обучающийся, показавший глубокий и всесторонний уровень знания дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой.

оценка «хорошо» – заслуживает обучающийся, показавший полное знание дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой, но допустивший незначительные недочеты в ответе.

оценка «удовлетворительно» – заслуживает обучающийся, показавший знание дисциплины в объеме, достаточном для продолжения обучения, справившийся с вопросами, предусмотренными программой (допускаются неполные ответы на поставленные вопросы).

оценка «неудовлетворительно» – заслуживает обучающийся, обнаруживший значительные пробелы в знании дисциплины, допустивший принципиальные ошибки при ответе на вопросы, предусмотренные программой.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №1 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	--	--

1. “Физическое упражнение”.
2. Посадка на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №2 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	--	--

1. Правила безопасности занятий физическими упражнениями.
2. Техника падений на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №3 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Лыжная подготовка: оздоровительное занятие, способы передвижения на лыжах.
2. Техника передвижения по прямой на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №4 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Что такое понятие “Физическое развитие”?
2. Разгон, торможение на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №5 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Что такое понятие “Физическая подготовленность”?
2. Техника и тактика бега по дистанции на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №6 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Раскройте содержание понятия “Физкультурник”.
2. Бег дистанция до 500 метров на лыжах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №7 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Раскройте содержание понятия “Спортсмен”.
2. Подвижные игры на коньках.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №8 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания?
2. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №9 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Кто в настоящее время является ПРСУ олимпийского комитета России?
2. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №10 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Когда в наше время спортсмены России впервые участвовали в летних и зимних Олимпийских играх?
2. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №11 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «___» _____ 20__ г.
---	---	--

1. Как сохранить свое здоровье?
2. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №12 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «___» _____ 20__ г.
---	---	--

1. Первая помощь при травмах на занятиях физической культурой спортом.
2. Упражнения с собственным весом.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №13 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Туризм: оздоровительный и прикладной.
2. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №14 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Значение физических упражнений для здоровья человека.
2. Перемещения по площадке (спортивные игры).

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №15 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча(футбол).
2. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча.
Тактика игры (футбол).

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №16 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Взаимодействие игроков (спортивные игры).
2. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №17 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

- 1. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
- 2. Олимпийские игры в Москве.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №18 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

- 1. Дыхание во время выполнения физических упражнений.
- 2. Легкая атлетика: оздоровительные значение, виды.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №19 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Различие между физической культурой и спортом, между физкультурником и спортсменом.
2. Выступление советских спортсменов на Олимпийских играх.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №20 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Значение физической культуры в здоровом образе жизни.
2. Роль МОК в организации и проведении Олимпийских игр.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3(5) семестр (очное отделение)

1. Основы здорового образа и стиля жизни человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
2. Комплекс дыхательных упражнений.
3. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
4. Комплекс утренней гимнастики.
5. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.
6. Комплекс упражнений для глаз.
7. Компоненты здорового образа жизни.
8. Комплекс упражнений при сутулости
9. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
10. Комплекс упражнений при нарушении осанки в грудном и поясничном отделах.
11. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.
12. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепление мышц брюшного пресса.
13. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.
14. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.
15. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.
16. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств.
17. Анализ профессииограммы.
18. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.
19. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
20. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.

БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
3(5) семестр (очное отделение)

Инструкция для экзаменуемого:

1. Прочтите внимательно инструкцию.
2. При подготовке к ответу Вы можете пользоваться черновиком. Советуем отвечать на вопросы в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, на который не удастся ответить сразу, и переходите к следующему. Не забудьте вернуться к пропущенному вопросу.
4. Время на подготовку – 20 минут.

Критерии оценки:

оценка «отлично» – заслуживает обучающийся, показавший глубокий и всесторонний уровень знания дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой.

оценка «хорошо» – заслуживает обучающийся, показавший полное знание дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой, но допустивший незначительные недочеты в ответе.

оценка «удовлетворительно» – заслуживает обучающийся, показавший знание дисциплины в объеме, достаточном для продолжения обучения, справившийся с вопросами, предусмотренными программой (допускаются неполные ответы на поставленные вопросы).

оценка «неудовлетворительно» – заслуживает обучающийся, обнаруживший значительные пробелы в знании дисциплины, допустивший принципиальные ошибки при ответе на вопросы, предусмотренные программой.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №1 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Основы здорового образа и стиля жизни человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.
2. Комплекс дыхательных упражнений.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №2 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.
2. Комплекс утренней гимнастики.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №3 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.
2. Комплекс упражнений для глаз.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №4 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Компоненты здорового образа жизни.
2. Комплекс упражнений при сутулости.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №5 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «___» _____ 20__ г.
---	---	--

1. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
2. Комплекс упражнений для нарушения осанки в грудном и поясничном отделах.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №6 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «___» _____ 20__ г.
---	---	--

1. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма.
2. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №7 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

1. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.
2. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №8 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

- 1.Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения
физических упражнений.
2.Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных
качеств.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №9 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

- 1.Анализ профессии граммы.
2. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Преподаватель

Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №10 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.
2. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.

Преподаватель

Ф.И.О.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

по дисциплине

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4(6) семестр (очное отделение)

1. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, само страховка, захваты, броски, подсечки.
2. Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою.
3. Техника преодоление полосы препятствий.
4. Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.
5. Навыки обращения с оружием.
6. Приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.
7. Структура и направленность учебно-тренировочных занятий.
8. Подвижные игры на коньках.
9. Формирование психологических черт личности в процессе физического воспитания.
10. Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.
11. Олимпийский комитет России.
12. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.
13. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, в плавательном бассейне и открытых водоемах.
14. Значение олимпийской хартии.
15. Значение психофизической подготовки человека в профессиональной деятельности.
16. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности.
17. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
18. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.
19. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.
20. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.

БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
4(6) семестр (очное отделение)

Инструкция для экзаменуемого:

1. Прочтите внимательно инструкцию.
2. При подготовке к ответу Вы можете пользоваться черновиком. Советуем отвечать на вопросы в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, на который не удастся ответить сразу, и переходите к следующему. Не забудьте вернуться к пропущенному вопросу.
4. Время на подготовку – 20 минут.

Критерии оценки:

оценка «отлично» – заслуживает обучающийся, показавший глубокий и всесторонний уровень знания дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой.

оценка «хорошо» – заслуживает обучающийся, показавший полное знание дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой, но допустивший незначительные недочеты в ответе.

оценка «удовлетворительно» – заслуживает обучающийся, показавший знание дисциплины в объеме, достаточном для продолжения обучения, справившийся с вопросами, предусмотренными программой (допускаются неполные ответы на поставленные вопросы).

оценка «неудовлетворительно» – заслуживает обучающийся, обнаруживший значительные пробелы в знании дисциплины, допустивший принципиальные ошибки при ответе на вопросы, предусмотренные программой.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №1 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Какие меры безопасности необходимо применять перед началом и после занятий по легкой атлетике.
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №2 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения.
2. Безопорные и опорные прыжки, перелазание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №3 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества.
2. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №4 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию.
2. Влияние занятий физической культурой на борьбу с вредными привычками (наркоманию, алкоголизм, курение).

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №5 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «___» _____ 20__ г.
---	--	--

1. Основные формы занятия физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
2. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №6 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «___» _____ 20__ г.
---	--	--

1. Охарактеризуйте основные меры предосторожности травматизма во время занятий физическими упражнениями (требование к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю над физической нагрузкой).
2. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу, футболу.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №7 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.
2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движения и телосложения.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №8 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения). Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.
2. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №9 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

- 1.Основные способы плавания. Задания-упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию. Вспомните, как вы научились плавать.
2. Избыточная масса тела. Составьте комплекс специальных упражнений.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №10 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
2. Требования безопасности при проведении экскурсий.

Преподаватель

Ф.И.О.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

по дисциплине

СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5(7) семестр (очное отделение)

1. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
3. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
5. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.
7. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.
8. Основные положения организации физического воспитания в высших учебных заведениях.
9. Учебная программа, ее содержания по разделам.
10. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования и контрольные нормативы.
11. Здоровый образ жизни и его составляющие.
12. Критерии эффективности здорового образа жизни.
13. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Методические принципы и методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
17. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
18. Значения мышечной релаксации.
19. Структура и направленность учебно-тренировочного задания.
20. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5(7) семестр (очное отделение)

Инструкция для экзаменуемого:

1. Прочтите внимательно инструкцию.
2. При подготовке к ответу Вы можете пользоваться черновиком. Советуем отвечать на вопросы в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, на который не удастся ответить сразу, и переходите к следующему. Не забудьте вернуться к пропущенному вопросу.
4. Время на подготовку – 20 минут.

Критерии оценки:

оценка «отлично» – заслуживает обучающийся, показавший глубокий и всесторонний уровень знания дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой.

оценка «хорошо» – заслуживает обучающийся, показавший полное знание дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой, но допустивший незначительные недочеты в ответе.

оценка «удовлетворительно» – заслуживает обучающийся, показавший знание дисциплины в объеме, достаточном для продолжения обучения, справившийся с вопросами, предусмотренными программой (допускаются неполные ответы на поставленные вопросы).

оценка «неудовлетворительно» – заслуживает обучающийся, обнаруживший значительные пробелы в знании дисциплины, допустивший принципиальные ошибки при ответе на вопросы, предусмотренные программой.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №1 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Методика составления проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
2. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №2 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №3 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №4 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Деятельная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.
2. Основные положения организации физического воспитания в высших учебных заведениях.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №5 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Учебная программа, ее содержания по разделам.
2. Критерии освоения учебной программы, зачетные требования и контрольные нормативы.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №6 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №7 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
2. Методические принципы и методы физического воспитания.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №8 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №9 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
2. Значения мышечной релаксации.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №10 Зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Структура и направленность учебно-тренировочного задания.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
6(8) семестр (очное отделение)

1. Спортивная классификация.
2. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
3. Самоконтроль, его основные методы.
4. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
5. Факты, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) обучающегося.
6. Врачебный контроль, его содержания.
7. Педагогический контроль, его содержание.
8. Организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма.
9. Методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.
10. Диагностика состояния здоровья и его оценка
11. Воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
22. Методы самоконтроля физического воспитания.
33. Методы и способы восстановления организма, реабилитация после травм и перенесенных заболеваний.
14. Формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).
15. Основные методы и способы планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
16. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.
17. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление.
18. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
19. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.
20. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.

БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
6(8) семестр (очное отделение)

Инструкция для экзаменуемого:

1. Прочтите внимательно инструкцию.
2. При подготовке к ответу Вы можете пользоваться черновиком. Советуем отвечать на вопросы в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, на который не удастся ответить сразу, и переходите к следующему. Не забудьте вернуться к пропущенному вопросу.
4. Время на подготовку – 20 минут.

Критерии оценки:

оценка «отлично» – заслуживает обучающийся, показавший глубокий и всесторонний уровень знания дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой.

оценка «хорошо» – заслуживает обучающийся, показавший полное знание дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой, но допустивший незначительные недочеты в ответе.

оценка «удовлетворительно» – заслуживает обучающийся, показавший знание дисциплины в объеме, достаточном для продолжения обучения, справившийся с вопросами, предусмотренными программой (допускаются неполные ответы на поставленные вопросы).

оценка «неудовлетворительно» – заслуживает обучающийся, обнаруживший значительные пробелы в знании дисциплины, допустивший принципиальные ошибки при ответе на вопросы, предусмотренные программой.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №1 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

- 1. Спортивная классификация.
- 2. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №2 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

- 1. Самоконтроль, его основные методы.
- 2. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №3 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Факты, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
2. Врачебный контроль, его содержания.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №4 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Педагогический контроль, его содержание.
2. Организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма.

Преподаватель _____ Ф.И.О..

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №5 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.
2. Диагностика состояния здоровья и его оценка.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №6 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
2. Методы самоконтроля физического воспитания.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №7 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Методы и способы восстановления организма, реабилитация после травм и перенесенных заболеваний.
2. Формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №8 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Основные методы и способы планирования направленного формирование двигательных умений, навыков и физических качеств.
2. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №9 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	--	--

- 1.Характеристики некоторых состояний организма: разминка, выработкаывание, утомление, восстановление.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную
и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №10 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

1. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения
физических упражнений.
2. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(заочное отделение)

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Понятие «здоровый образ жизни» и как вы его реализуете.
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
5. Понятие «режим дня» и что необходимо учитывать при его планировании.
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
8. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
9. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
10. Различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать.
11. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (расскажите, как делаете это вы).
12. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
13. Признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении.
14. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (Выполнить комплекс упражнений физкультминуток).
15. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
16. Гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости.
17. Приемы самоконтроля. Расскажите об одном из них и выполните (Ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
18. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.
19. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
20. Влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей. (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого).
21. Ваши действия по оказанию медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.
22. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

23. Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры.
24. В чем видится целесообразность индивидуального контроля над результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля над собой.
25. Какие меры безопасности необходимо применять перед началом и после занятий по легкой атлетике.
26. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения.
27. Особенности подготовки и поведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.
28. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
29. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества.
30. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
31. какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию.
32. Влияние занятий физической культурой на борьбу с вредными привычками (наркоманию, алкоголизм, курение).
33. Основные формы занятия физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).
34. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
35. Охарактеризуйте основные меры предосторожности травматизма во время занятий физическими упражнениями (требование к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю над физической нагрузкой).
36. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу, футболу.
37. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.
38. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движения и телосложения.
39. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения). Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.
40. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
41. Основные способы плавания. Задания-упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию. Вспомните, как вы научились плавать.
42. Избыточная масса тела. Составьте комплекс специальных упражнений.
43. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
44. Требования безопасности при проведении экскурсий.
45. Дневник самоконтроля (самонаблюдений). Формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные.
46. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.

47. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного усвоения.
48. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.
49. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культуры.
50. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
51. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режим нагрузки.
52. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режим нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).
53. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
54. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения техники этого действия.
55. Индивидуальное физическое развитие. Показатели оценки.
56. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.
57. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.
58. Физическое качество «выносливость». Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
59. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.
60. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью он используется в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
61. Положительное влияние занятий физической культурой на формирование качеств личности (смелость, воля, инициативность и терпимость).
62. Самонаблюдение, Цели и задачи.
63. Составьте правила соревнований с использованием одного из разделов школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.
64. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
65. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
66. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
67. Понятие «здоровый образ жизни». Формы проведения занятий по физической культуре.
68. Основные нарушения правил игры в волейбол.
69. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.
70. Координационные качества человека, упражнения (тесты) для оценки уровня физического развития.
71. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.

72. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
73. Структура занятий по физической культуре.
74. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
75. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в нее упражнений.

БИЛЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА
по дисциплине
СГ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(заочное отделение)

Инструкция для экзаменуемого:

1. Прочтите внимательно инструкцию.
2. При подготовке к ответу Вы можете пользоваться черновиком. Советуем отвечать на вопросы в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте вопрос, на который не удастся ответить сразу, и переходите к следующему. Не забудьте вернуться к пропущенному вопросу.
4. Время на подготовку – 20 минут.

Критерии оценки:

оценка «отлично» – заслуживает обучающийся, показавший глубокий и всесторонний уровень знания дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой.

оценка «хорошо» – заслуживает обучающийся, показавший полное знание дисциплины, успешно ответивший на вопросы, предусмотренные программой, но допустивший незначительные недочеты в ответе.

оценка «удовлетворительно» – заслуживает обучающийся, показавший знание дисциплины в объеме, достаточном для продолжения обучения, справившийся с вопросами, предусмотренными программой (допускаются неполные ответы на поставленные вопросы).

оценка «неудовлетворительно» – заслуживает обучающийся, обнаруживший значительные пробелы в знании дисциплины, допустивший принципиальные ошибки при ответе на вопросы, предусмотренные программой.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №1 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Понятие «здоровый образ жизни» и как вы его реализуете
3. Правила выполнения утренней гимнастики (Составить комплекс упражнений утренней гимнастики).

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №2 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (На выбор)
2. Понятие « режим дня» и что необходимо учитывать при его планировании.
3. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Ее формирование (Выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №3 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
2. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
3. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №4 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развить.
2. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (Расскажите, как делаете это вы).
3. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №5 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении.
2. Раскройте механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (Выполнить комплекс упражнений физкультурминуток).
3. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №6 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Гибкость тела человека, какие упражнения рекомендуются для развития гибкости.
2. . Приемы самоконтроля. Расскажите об одном из них и выполните (Ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
3. История, девиз, символика, ритуал Олимпийских игр.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №7 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
2. Влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей (Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору тестируемого).
3. Ваши действия по оказанию медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №8 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	--	---

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
2. Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры.
3. В чем видится целесообразность индивидуального контроля над результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля над собой.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №9 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	--	--

1. Какие меры безопасности необходимо применять перед началом и после занятий по легкой атлетике.
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения.
3. Особенности подготовки и поведения туристических походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №10 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества.
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

Преподаватель _____ Ф.И.О..

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №11 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию.
2. Влияние занятий физической культурой на борьбу с вредными привычками (наркоманию, алкоголизм, курение).
3. Основные формы занятия физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №12 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Охарактеризуйте основные меры предосторожности травматизма во время занятий физическими упражнениями (требование к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю над физической нагрузкой).
3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу, футболу.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №13 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.
2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движения и телосложения.
3. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения). Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №14 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
2. Основные способы плавания. Задания-упражнения, способствующие ускоренному обучению плаванию. Вспомните, как вы научились плавать.
3. Избыточная масса тела. Составьте комплекс специальных упражнений.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №15 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
2. Требования безопасности при проведении экскурсий.
3. Дневник самоконтроля (самонаблюдений). Формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №16 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.
2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного усвоения.
3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №17 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

1. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культуры.
2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.
3. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режим нагрузки.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от « ____ » _____ 20 __ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №18 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. « ____ » _____ 20 __ г.
---	---	--

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режим нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).
- 2.Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения техники этого действия.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №19 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Индивидуальное физическое развитие. Показатели оценки
2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.
3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

Преподаватель _____ Ф.И.О...П.

Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №20 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Физическое качество «выносливость». Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой
2. Правила этнического поведения во время спортивных соревнований и игр.
3. Раскройте основные приемы само массажа и объясните, с какой целью он используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №21 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Положительное влияние занятий физической культурой на формирование качеств личности (смелость, воля, инициативность и терпимость).
2. . Самонаблюдение, Цели и задачи.
3. Составьте правила соревнований с использованием одного из разделов школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №22 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.
2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.
3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

Преподаватель _____ Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №23 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Понятие «здоровый образ жизни». Формы проведения занятий по физической культуре.
2. Основные нарушения правил игры в волейбол.
3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №24 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

1. Координационные качества человека, Упражнений (тесты) для оценки уровень его развития.
2. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.
3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Преподаватель

Ф.И.О.

**Министерство транспорта Российской Федерации
Федеральное агентство железнодорожного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Приволжский государственный университет путей сообщения»**

Рассмотрено: на заседании цикловой комиссии _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель ЦК _____ Ф.И.О.	Билет №25 Дифференцированный зачет по дисциплине СГ.04. Физическая культура для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) Группы _____	Утверждаю: _____ Должность _____ Ф.И.О. «__» _____ 20__ г.
--	---	---

- 1. Структура занятий по физической культуре
- 2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.
- 3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Преподаватель

Ф.И.О.