

Минобрнауки России  
Бузулукский гуманитарно-технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра биоэкологии и техносферной безопасности

**Фонд оценочных средств**

По дисциплине «Физическая культура и спорт»

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Дошкольное образование

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

Бакалавр


Форма обучения

Очная

Год набора 2023

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, обучающихся по направлению подготовки *44.03.01 Педагогическое образование* по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры биологии и техносферной безопасности, протокол № 9 от 19.05.2023 г.

Заведующий кафедрой  А.Н. Егоров

Исполнитель  А.П. Девяткина

**Раздел 1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

<b>Формируемые компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций</b>	<b>Виды оценочных средств, шифр раздела в данном документе</b>
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7-В-1 Соблюдает нормы здорового образа жизни, используя основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий на всех жизненных этапах развития личности</p>	<p><b><u>Знать:</u></b> - основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта; - основные понятия социально-биологических основ физической культуры и спорта; - основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания студентов; - основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки.</p>	<p><b>Блок А</b> – задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросы А.1 Вопросы для опроса</p>
	<p>УК-7-В-2 Выбирает рациональные способы и приемы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><b><u>Уметь:</u></b> - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; - использовать средства, методы, приемы самоконтроля и оценки физического состояния на самостоятельных занятиях; - регулировать динамику физических воздействий и умело использовать восстановительные мероприятия при самостоятельных занятиях физической культурой.</p>	<p><b>Блок Б</b> – задания реконструктивного уровня Список задания для подготовки к практическим занятиям Список заданий для самостоятельных занятий</p>
		<p><b><u>Владеть:</u></b> - практическими навыками физических упражнений и методов физической культурой, для поддержания высокого уровня физической подготовки обеспечивающего полноценную деятельность.</p>	<p><b>Блок С</b> Индивидуально творческое задание. Список вопросов к зачету</p>

## Раздел 2 - Оценочные средства

### А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине

#### Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

##### 1. Организм человека — это:

- а) трудящийся общественный индивид;
- б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
- в) фенотип;
- г) экологический субъект.

##### 2. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями:

- а) вызывают деформацию скелета;
- б) укрепляют позвоночник;
- в) способствуют расширению грудной клетки;
- г) способствуют замедлению старения костей.

##### 3. Физическое бездействие может привести к:

- а) уменьшению мышечной массы тела;
- б) увеличению жировой массы тела;
- в) разрыхлению суставного хряща;
- г) увеличению массивности костей.

##### 4. В результате физических тренировок происходит:

- а) повышение прочности сухожилий;
- б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;
- в) увеличению объема мышечных волокон;
- г) увеличению количества сухожилий.

##### 5. Под воздействием физических тренировок:

- а) увеличивается подвижность грудной клетки;
- б) уменьшает дыхательный объем;
- в) увеличивается активность выделительной функции;
- г) возрастает жизненная емкость легких.

##### 6. Температура тела при выполнении физической работы:

- а) несколько повышается;
- б) несколько понижается;
- в) остается на том же уровне.

##### 7) Физическое развитие — это:

- а) определенные стороны двигательных возможностей человека;
- б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;
- в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;
- г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

##### 8) Человеческий организм, как биологический субъект, способен к:

- а) саморазвитию
- б) самовоспроизведению;

- в) саморегуляции;
- г) самоотторжению.

**9) Человеческий организм состоит из:**

- а) тела (сомы);
- б) внутренних органов;
- в) внутренней среды.

**10) Костная система включает:**

- а) грудную клетку;
- б) череп;
- в) печень;
- г) позвоночный столб.

**11) К костям пояса нижних конечностей относятся кости:**

- а) большеберцовая;
- б) бедренная;
- в) лучевая;
- г) тазовая.

**12) К костям пояса верхних конечностей относятся:**

- а) малоберцовая кость;
- б) локтевая кость;
- в) лопатка;
- г) ключица.

**13) Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде:**

- а) повышения эластичности связок;
- б) увеличения массивности костей;
- в) уменьшения количества мышечных клеток;
- г) увеличения мышечной массы.

**14. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?**

- а) физический труд;
- б) умственный труд;
- в) сельскохозяйственный труд;
- г) интеллектуальный труд.

**15. Какая мышца сокращается самопроизвольно?**

- а) сердечная мышца;
- б) ромбовидная мышца;
- в) икроножная мышца;
- г) трапецевидная мышца.

**16. В чем проявляется утомление?**

- а) ощущается прилив сил;
- б) улучшается память;
- в) уменьшается сила и выносливость мышц;
- г) улучшается координация.

**17. Какие органы входят в выделительную систему?**

- а) почки;
- б) мочевого пузырь;

- в) селезенка;
- г) желчный пузырь.

**18. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?**

- а) кувырок;
- б) толкание ядра;
- в) ходьба на лыжах;
- г) езда на велосипеде.

**19. В каких клетках крови находится гемоглобин?**

- а) плазма;
- б) лейкоциты;
- в) тромбоциты;
- г) эритроциты

**20. Какие системы задействованы в процессе дыхания?**

- а) пищеварительная система;
- б) опорно-двигательный аппарат;
- в) система кровообращения;
- г) дыхательный аппарат.

**21. Какие изменения наблюдаются в организме при длительной гипокинезии?**

- а) атрофические изменения в мышцах;
- б) нормализуется вес тела;
- в) повышается выносливость;
- г) снижается функциональная активность органов и систем.

**22. Какую функцию могут выполнять гормоны эндокринных желез?**

- а) тормозить или ускорять рост организма;
- б) регулировать обмен веществ;
- в) влияют на производственную деятельность;
- г) влияют на факторы социальной среды.

**23. Костная система человека состоит:**

- а) из 150 костей;
- б) из 80 костей;
- в) из 200 костей;
- г) из 250 костей

**24. Мышечная система включает около:**

- а) 400 мышц;
- б) 600;
- в) 500;
- г) 300.

**25. Сердечно-сосудистая система состоит:**

- а) из мышц;
- б) из сердца и кровеносных сосудов;
- в) костей;
- г) крови и лимфы.

## **Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

**26. Укажите объективные факторы перенапряжения психофизического состояния (3 правильных варианта):**

- а) возраст, пол;
- б) состояние здоровья;
- в) мотивация учения;
- г) величина учебной нагрузки;
- д) нервно-психическая устойчивость.

**27. Укажите субъективные факторы перенапряжения психофизического состояния (3 правильных варианта):**

- а) способность адаптироваться к новым условиям;
- б) продолжительность отдыха;
- в) состояние здоровья;
- г) личностные качества;
- д) психофизические возможности.

**28. В процессе интенсивной умственной работы в ЦНС происходят процессы (укажите 2 правильных варианта):**

- а) сглаживаются реакции на раздражители;
- б) увеличивается продуктивность умственного труда;
- в) повышается устойчивость внимания;
- г) сильному напряжению подвергаются системы запоминания и сосредоточения внимания.

**29. В процессе умственной работы показатели энергозатрат значительно выше при:**

- а) чтении «про себя» сидя;
- б) слушании лекции сидя;
- в) чтении стоя;
- г) чтении лежа.

**30. В процессе интенсивной умственной деятельности в сердечно-сосудистой системе происходит (укажите 2 правильных варианта):**

- а) увеличение кровенаполнения сосудов мозга;
- б) сужение периферических сосудов конечностей и расширение сосудов внутренних органов;
- в) расширение периферических сосудов конечностей и сужение сосудов внутренних органов;
- г) уменьшение кровенаполнения сосудов мозга.

**31. Укажите факторы, влияющие на состояние работоспособности (3 правильных варианта):**

- а) объективные;
- б) психологические;
- в) экзогенные;
- г) субъективные;
- д) эндогенные.

**32. Умственная усталость – это:**

- а) объективное состояние организма;
- б) субъективные ощущения человека;
- в) физическое состояние организма;
- г) психическое состояние организма.

**33. Какие внешние признаки значительной (II) степени утомления соответствуют функции внимания:**

- а) ослабленное, отсутствует реакция на новые раздражители;
- б) редкие отвлечения;
- в) рассеянное, частые отвлечения;
- г) нет внешних признаков.

**34. Какие внешние признаки резкой (III) степени утомления соответствуют функции движения:**

- а) суетливые движения рук и пальцев;
- б) точные движения;
- в) неуверенные, замедленные движения;
- г) все ответы верные.

**35. Резко выраженная степень переутомления характеризуется признаками:**

- а) заметно выраженное снижение дееспособности, временами неустойчивость настроения, постоянные трудности с засыпанием (просыпанием), частое ощущение тяжести в голове;
- б) мало выраженное снижение дееспособности, временное снижение интереса к работе, труднее засыпать и просыпаться, временами ощущение тяжести в голове;
- в) угнетение, резкая раздражительность, резко выраженное снижение дееспособности, бессонница, частые головные боли, потеря аппетита;
- г) отсутствие дееспособности и полный отказ от какой либо работы.

**36. «Пики» работоспособности человека в течение суток приходятся на:**

- а) 15.00 и 24.00;
- б) 6.00 и 21.00;
- в) 10.00 и 18.00;
- г) 22.00 и 04.00.

**37. «Пик» работоспособности представителей «утренних» типов приходится на:**

- а) 9.00 - 10.00;
- б) 21.00 – 22.00;
- в) 6.00 и 21.00;
- г) 22.00 и 04.00.

**38. «Пик» работоспособности представителей «вечерних» типов приходится на:**

- а) 21.00 – 22.00;
- б) 9.00 - 10.00;
- в) 6.00 и 21.00;
- г) 22.00 и 04.00.

**39. «Пик» умственной работоспособности студентов в недельном цикле приходится на:**

- а) понедельник;



- б) вторник;
- в) среда;
- г) четверг.

**40. Максимальное снижение умственной и физической работоспособности студентов в учебном году приходится на период:**

- а) начала семестров;
- б) середины семестров;
- в) конца семестров;
- г) экзаменов.

**45. Принципы адаптации лиц, имеющих пониженную работоспособность (укажите 2 правильных варианта):**

- а) вариативности и избирательности в выборе учебной нагрузки;
- б) использования имеющихся ресурсов работоспособности; в) доступности умственной и физической нагрузки;
- г) изыскание путей повышения работоспособности.

**46. Укажите пять средств физической культуры для регулирования работоспособности студентов в вузе:**

- а) занятия в группах здоровья;
- б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во внеучебное время; в) самостоятельные досуговые мероприятия;
- г) учебно-практические занятия;
- д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства; е) самостоятельные занятия физической культурой;
- ж) массаж.

**47. Какие «малые формы» физической культуры используются в режиме учебного труда студентов (укажите 3 правильных варианта):**

- а) физкультпауза;
- б) физкультминутка;
- в) занятия лечебной физической культурой;
- г) утренняя гигиеническая гимнастика;
- д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства.

**48. Для повышения работоспособности студентов основного учебного отделения целесообразно использование:**

- а) 1-разовых занятий высокой интенсивности;
- б) 2-разовых занятий средней интенсивности;
- в) 3-разовых занятий низкой интенсивности.

**49. Для повышения работоспособности студентов групп повышения спортивного мастерства при 5-разовых тренировках минимальный объём нагрузок должен приходиться на:**

- а) понедельник;
- б) вторник;
- в) среда;
- г) четверг;
- д) пятница;
- е) суббота.

**50. Для повышения работоспособности студентов с ослабленным здоровьем наиболее выражен положительный эффект при:**

- а) 2-разовых занятиях по 90 минут;
- б) 3-разовых занятиях по 180 минут;
- в) 6-разовых занятиях по 30 минут

**Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

**51. В комплекс средств физического воспитания входят:**

- а) технические средства;
- б) физиологические упражнения;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) тренажеры.

**52. Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям:**

- а) физиологических;
- б) социологических;
- в) психологических;
- г) экологических.

**53. Техника физических упражнений — это:**

- а) способ применения двигательных действий;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

**54. Методы физического воспитания — это:**

- а) морфофункциональные способности спортсмена;
- б) способы применения физических упражнений;
- в) способности выполнения максимальных усилий;
- г) техники выполнения максимальных усилий.

**55. Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы:**

- а) использование слова;
- б) обеспечение наглядности;
- в) строгой регламентации;
- г) соревнований.

**56. Сила — это способность человека:**

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) выполнять движения с большой амплитудой;
- г) управлять своими движениями.

**57. Выносливость — это способность организма:**

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам;

- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- г) быстро разучивать новые движения.

**58. Гибкость — это:**

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, пере-страивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**59. Быстрота — это:**

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, пере-страивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**60. Ловкость — это:**

- а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, пере-страивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- в) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

**61. Принципы физического воспитания — это:**

- а) отдельный стороны двигательных возможностей человека;
- б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;
- в) способы использования физических упражнений;
- г) морфологические характеристики спортсменов.

**62. К обще методическим принципам физического воспитания относятся:**

- а) принцип наглядности;
- б) принцип цикличности;
- в) принцип доступности;
- г) принцип сознательности.

**63. К средствам физического воспитания относятся:**

- а) тренажерные устройства;
- б) физические упражнения;
- в) круговая тренировка;

г) идеомоторные упражнения.

**64. Формы самостоятельных занятий:**

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) разминка;
- г) самостоятельные тренировочные занятия.

**65. Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие?**

- а) одной;
- б) трех;
- в) пяти;
- г) семи.

**66. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:**

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий физическими упражнениями;
- в) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

**67. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положения:**

- а) обще социальные и общепедагогические принципы;
- б) обще методические принципы;
- в) специфические принципы;
- г) обще социальные, общепедагогические, обще методические и специфические принципы.

**68. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:**

- а) принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
- б) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- в) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
- г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

**69. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

**70. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**71. Методы строго регламентированного упражнения подразделяется на:**

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

**72. Сущность методов строго регламентирования упражнения заключается в том, что:**

- а) каждое упражнения направленно одновременно на совершенствования техники движения и на развитие физических способностей;
- б) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- в) каждое упражнения выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий.

**73. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:**

- а) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
- б) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
- в) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость);
- г) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**74. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:**

- а) ЧСС (частоте сердечных сокращений)
- б) объему выполняемых физических упражнений;
- в) интенсивности выполняемых физических упражнений;
- г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

**75. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:**

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

#### **Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**76. В период обучения в вузе, школе двигательная активность обучающихся при переходе из года в год:**

- а) незначительно увеличивается;
- б) значительно увеличивается;
- в) остается без изменения;
- г) все более уменьшается.

**77. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю:**

- а) 6-8 ч;
- б) 8-10 ч;
- в) 10-14 ч;
- г) 21-28 ч;
- д) 30-32 ч.

**78. Психическая и физическая активность, направленная посредством соревновательных действий на достижение победы:**

- а) соревновательная подготовка;
- б) соревновательные действия;
- в) соревновательная деятельность;
- г) соревновательная нагрузка.

**79. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

**80. Содержание и формы занятий учебных учреждений определяются:**

- а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем учреждения;
- б) "программой воспитания и обучения (раздел "физическая культура");
- в) инструкторами-методистами по физической культуре;
- г) исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

**81. Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть:**

- а) линейно восходящей;
- б) ступенчато восходящей;
- в) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию;
- г) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению.

**82. В заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:**

- а) ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;

- б) кратковременный бег в среднем и беговые упражнения;
- в) различные прыжковые упражнения;
- г) танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

**83. Оптимальность физической нагрузки оценивается показателями пульса. В основной части физкультурных занятий урочного типа он не должен участиться (без учета двусторонней игры):**

- а) 10-15 %;
- б) 20-25 %;
- в) 50 %;
- г) 80 %.

**84. Принцип физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:**

- а) принцип научности;
- б) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- в) принцип систематичности и последовательности;
- г) принцип всестороннего развития личности.

**85. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:**

- а) дошкольным;
- б) школьным;
- в) сенситивным;
- г) базовым.

**86. По особенностям организации, занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:**

- а) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- б) урочные, не урочные формы занятий физическими упражнениями;
- в) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- г) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

**87. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:**

- а) в обеденное время;
- б) утренние часы;
- в) в конце рабочего дня;
- г) в свободное время.

**88. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:**

- а) самостоятельных занятий;
- б) дополнительных занятий;
- в) учебных занятий;

г) отработки пропущенных занятий.

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

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

**90. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

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

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

**92. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:**

- а) 124 удара в минуту;
- б) 134 удара в минуту;
- в) 118 ударов в минуту;
- г) 138 ударов в минуту.

**93. В начале основной части занятия физической культуры:**

- а) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- б) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- в) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- г) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**94. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:**

- а) в водной части урока;
- б) в подготовительной части урока;
- в) в начале основной части урока;
- г) в середине или конце основной части урока.

**95. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:**

- а) воспитание волевых качеств;
- б) создание оптимальной плотности урока;
- в) дозирование физических нагрузок;
- г) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

**96. На самостоятельных занятиях физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:**



- а) в начале основной части урока;
- б) в середине основной части урока;
- в) в конце основной части урока;
- г) в заключительной части урока.

**97. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**98. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;
- г) в четком распределении работы по графику занятий.

**99. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать в первую очередь за счет:**

- а) увеличения объема занятия;
- б) увеличения интенсивности занятия;
- в) увеличения частоты занятий;
- г) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

**100. Сколько раз в неделю рекомендуется проводить самостоятельные тренировочные занятия индивидуально или в группе?**

- а) 3-4 раза в неделю;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) 2-3 раза в неделю;
- г) 5-7 раз в неделю.

**Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

**101. Спорт-это:**

- а) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;
- б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
- в) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
- г) высокий спортивный результат.

**102. Структура спортивной классификации предусматривает:**

- а) присвоение спортивных разрядов и званий;
- б) занять определенное место на соревнованиях;
- в) добиться определенного количества побед;
- г) участие в соревнованиях российского масштаба.

**103. Спортивные разряды присваиваются:**

- а) региональными спортивными организациями на местах;
- б) федерациями по видам спорта;
- в) преподавателем физического воспитания;
- г) заведующим кафедрой физической культуры.

**104. Обязательным тестом по ОФП студентов является:**

- а) бег на 100 м;
- б) прыжки в длину с места;
- в) приседание на одной ноге;
- г) плавание.

**105. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:**

- а) российские студенческие игры;
- б) спартакиада вуза;
- в) районные соревнования;
- г) чемпионат вузов города.

**106. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:**

- а) легкая атлетика;
- б) баскетбол;
- в) аэробика;
- г) волейбол.

**107. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:**

- а) лыжные гонки;
- б) акробатика;
- в) пауэрлифтинг;
- г) дартс.

**108. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это:**

- а) гиревой спорт;
- б) баскетбол;
- в) шахматы;
- г) керлинг.

**109. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это:**

- а) легкая атлетика;
- б) плавание;
- в) фигурное катание;
- г) бобслей.

**110. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:**

- а) настольным теннисом;
- б) хоккеем;
- в) волейболом;

г) городошным спортом.

**111. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:**

- а) на состояние психики человека;
- б) физическое развитие;
- в) все вместе;
- г) нет правильного ответа.

**112. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:**

- а) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути;
- б) морфологические особенности организма;
- в) тренировочные занятия и их части;
- г) уровень физической подготовленности.

**113. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:**

- а) совпадают;
- б) различаются;
- в) соответствуют возрасту;
- г) нет правильного ответа.

**114. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:**

- а) вовремя отдохнуть;
- б) обеспечить непрерывность тренировочного процесса;
- в) получить зачет по предмету «физическая культура»;
- г) нет правильного ответа.

**115. Физическую подготовленность можно условно подразделить:**

- а) на общую подготовленность;
- б) вспомогательную подготовленность;
- в) универсальную подготовленность;
- г) специальную подготовленность.

**116. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:**

- а) этапным;
- б) физическим;
- в) тактическим;
- г) техническим.

**117. Степень освоения спортсменом системы движения:**

- а) физическая подготовка;
- б) тактическая подготовка;
- в) спортивная подготовка;
- г) техническая подготовка.

**118. Планирование и контроль хода тренировочного процесса и его коррекция планирование в спорте:**

- а) учет в спорте;

- б) учебно – тренировочный процесс;
- в) управление в спорте;
- г) программирование в спорте.

**119. Основными функциями управления служат:**

- а) организация соревнований;
- б) комплексное планирование;
- в) судейство;
- г) положение соревнования;
- д) проведение соревнований.

**120. Для команд высших разрядов перспективное планирование охватывает:**

- а) 1 год;
- б) 4 года;
- в) 10 лет;
- г) 8 лет.

**121. Планирование на годичный цикл называется:**

- а) перспективным;
- б) оперативным;
- в) целевым;
- г) текущим.

**22. Измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена:**

- а) учет в спорте;
- б) контрольные нормативы;
- в) комплексный контроль;
- г) управление процессом тренировки.

**123. Основными функциями комплексного контроля служат:**

- а) оценка эффективности спортивной тренировки;
- б) учет тренировочного процесса;
- в) планирование спортивной тренировки;
- г) распределение соревнований.

**124. Контроль за факторами внешней среды предусматривает:**

- а) оценку психологического состояния;
- б) оценка состояния спортивного сооружения
- в) оценка состояния здоровья;
- г) оценка технико-тактической подготовки.

**125. Контроль для получения информации о функциональных возможностях:**

- а) педагогический;
- б) психологический;
- в) внешний контроль;
- г) медико-биологический.

**126. Соревнования с целью выявления команды для участия в более крупных соревнованиях:**

- а) классификационные;
- б) товарищеские;
- в) контрольные;

г) отборочные.

**127. Каждая команда играет по очереди со всеми остальными (дважды) :**

а) круговая (в один круг);

б) с выбыванием;

в) смешанная;

г) круговая (в два круга).

**128. Встречи с целью проверки подготовленности команд к предстоящим ответственным соревнованиям:**

а) отборочные;

б) товарищеские;

в) контрольные;

г) классификационные.

**129. Документ в котором четко определены условия соревновательной борьбы:**

а) положение;

б) календарь;

в) классификация;

г) правила.

**130. Какой из видов спорта не относится к игровым:**

а) футбол;

б) волейбол;

в) хоккей;

г) фехтование.

**131. Какой из видов спорта относится к командным спортивным играм:**

а) гребля;

б) баскетбол;

в) шашки;

г) борьба.

**132. Вид спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсмена:**

а) шашки;

б) стрельба;

а) дартс;

г) футбол.

**133. Игровой вид спорта, где отсутствует контакт в процессе игрового противоборства:**

а) гандбол;

б) хоккей;

в) баскетбол;

г) волейбол.

**134. Вид спорта требующий абстрактно – логического мышления:**

а) теннис;

б) шашки;

в) городки;

г) велоспорт.

**135. К основным средствам физического воспитания в спортивных играх относятся:**

- а) спортивная техника;
- б) физическая подготовка;
- в) спортивный инвентарь;
- г) физические упражнения.

**136. Единство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели:**

- а) спортивная борьба;
- б) спортивная;
- в) спортивная игра;
- г) бокс.

**137. Комплекс специальных приемов, необходимых игроку для участия в игре:**

- а) методы игры;
- б) способ игры;
- в) тактика игры;
- г) техника игры.

**138. Национальная ступень подготовки спортсмена, направленная на всестороннее физическое развитие:**

- а) общая физическая подготовка;
- б) специальная физическая подготовка;
- в) техническая подготовка;
- г) тактическая подготовка.

**139. Целесообразное использование средств, форм и способов ведения игры для достижения наилучшего результата:**

- а) техника игры;
- б) тактика игры;
- в) тактическая система;
- г) тактические действия.

**140. Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретных результатах:**

- а) спортивное движение;
- б) спортивное достижение;
- в) спортивная деятельность;
- г) спортивный результат.

**141. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам:**

- а) подготовленность;
- б) подготовка;
- в) спортивная форма;
- г) тренированность.

**142. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения игры в процессе соревновательной деятельности:**

- а) техническая подготовка;

- б) физическая подготовка;
- в) спортивное совершенство;
- г) тактическая подготовка.

**143. Планирование и контроль хода тренировочного процесса и его коррекция:**

- а) планирование в спорте;
- б) управления в спорте;
- в) программирование в спорте;
- г) учебно-тренировочный процесс.

**144. Время календарных соревнований:**

- а) подготовительный период;
- б) переходный период;
- в) восстановительный период;
- г) соревновательный период.

**145. Оперативное планирование включает срок на:**

- а) один месяц;
- б) один год;
- в) четыре года;
- г) восемь лет.

**146. Планирование на несколько лет называется:**

- а) оперативным;
- б) комплексным;
- в) текущим;
- г) перспективным.

**147. К документам текущего планирование относится:**

- а) план - конспект;
- б) учебная программа;
- в) годичный план подготовки;
- г) план подготовки к отдельным соревнованиям.

**148. Измерение и оценка различных показателей тренировки с целью определения уровня подготовленности:**

- а) комплексный контроль;
- б) учет в спорте;
- в) управление в спорте;
- г) нормативы.

**149. Измерение и оценка показателей на любом соревновании:**

- а) этапный;
- б) текущий;
- в) оперативный;
- г) итоговый

**150. Соревнования с целью определения уровня спортивной подготовки и выполнения ими разрядных требований:**

- а) отборочные;
- б) контрольные;
- в) классификационные;

г) кубковые.

**151. Наличие данного документа решает вопрос о допуске команды к соревнованию:**

- а) положение;
- б) календарь;
- в) протокол;
- г) заявка.

**152. Система розыгрыша, где команда отсеивается после первого поражения:**

- а) круговая без чередования;
- б) с выбыванием;
- в) смешанная;
- г) плей-офф.

**153. Соревнования по результатам, которых присваивается звание чемпиона:**

- а) уравнительные соревнования;
- б) отборочные соревнования;
- в) чемпионаты или первенства;
- г) турниры.

**154. Документы, в котором четко отражены результаты игры:**

- а) протокол;
- б) календарь;
- в) заявка;
- г) регламент.

**155. Какой из видов спорта относится к игровым:**

- а) плавание;
- б) хоккей;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**156. Какой из видов спорта относится к индивидуальным спортивным играм:**

- а) гимнастика;
- б) легкая атлетика;
- в) теннис;
- г) бокс.

**157. Вид спорта для которых характерно активная двигательная деятельность:**

- а) автомобиль;
- б) волейбол;
- в) дартс;
- г) шахматы.

**158. Игровой вид спорта, где происходит непосредственный контакт игроков в процессе игрового противоборства:**

- а) волейбол;
- б) лапта;
- в) гольф;
- г) баскетбол.

**159. Вид спорта, требующий абстрактно - логического мышления:**



- а) гольф;
- б) дартс;
- в) городки;
- г) шахматы.

**160. К основным средствам обучения в спортивных играх относятся:**

- а) спортивный инвентарь;
- б) спортивная тренировка;
- в) физическая подготовка;
- г) физические упражнения.

**161. Применение индивидуальных, групповых и командных действий для достижения победы:**

- а) тактика игры;
- б) техника игры;
- в) способ игры;
- г) метод игры.

**162. Самостоятельные действия игроков, направленные на решение отдельных тактических задач:**

- а) групповые действия;
- б) индивидуальные действия;
- в) командные действия;
- г) тактическая комбинация.

**163. Психическая и физическая активность, направленная посредством соревновательных действий на достижение победы:**

- а) соревновательная подготовка;
- б) соревновательные действия;
- в) соревновательная деятельность;
- г) соревновательная практика.

**164. Единство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели:**

- а) спортивная борьба;
- б) спортивная классификация;
- в) спортивная игра;
- г) спорт.

**165. Педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике, тактике и развитие физических качеств:**

- а) физическое воспитание;
- б) физическая культура;
- в) спорт;
- г) спортивная тренировка.

**166. Степень освоения спортсменом системы движения:**

- а) физическая подготовка;
- б) спортивная подготовка;
- в) тактическая подготовка;
- г) техническая подготовка.

**Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

**167. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:**

- а) определение и оценка функциональных возможностей;
- б) изучение заболеваемости и травматизма;
- в) контроль адекватности физических нагрузок;
- г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

**168. У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя:**

- а) выше;
- б) ниже;
- в) такая же.

**169. В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах:**

- а) 20-30 ударов в минуту;
- б) 30-40 ударов в минуту;
- в) 60-80 ударов в минуту;
- г) 90-100 ударов в минуту.

**170. Тест Купера — это бег:**

- а) 8-минутный;
- б) 10-минутный;
- в) 12-минутный;
- г) 15-минутный.

**171) Педагогический контроль включает:**

- а) учет спортивных результатов;
- б) контроль за посещаемостью занятий;
- в) биохимический анализ крови;
- г) оценку спортивных результатов.

**172. К признакам нормальной осанки относятся:**

- а) лопатки на одном уровне;
- б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
- в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
- г) надплечия на одном уровне.

**173) Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет:**

- а) у мужчин 60-80 ударов в минуту;
- б) у женщин 100-120 ударов в минуту;
- в) у мужчин 100-120 ударов в минуту;
- г) у женщин 65-85 ударов в минуту.

**174. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) нет правильного ответа.

**175. Основные виды диагностики – это:**

- а) врачебно – педагогический контроль
- б) математический контроль;
- в) систематический контроль;
- г) статистический контроль.

**176. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом - это:**

- а) таможенный контроль;
- б) врачебный контроль;
- в) самоконтроль;
- г) педагогический контроль.

**177. Метод определения силы мышц кисти называется:**

- а) станова́я динамометрия;
- б) кистевая динамометрия;
- в) мышечная динамометрия;
- г) анамнез.

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

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

**179. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:**

- а) за минуту;
- б) 45 секунд;
- в) 20 секунд;
- г) 10 сек.

**180. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:**

- а) 100-130 ударов в минуту;
- б) 130-150 ударов в минуту;
- в) 170-200 ударов в минуту;
- г) 250-300 ударов в минуту.

**181. Организм человека реагирует на чрезмерную физическую нагрузку таким образом:**

- а) нарушение деятельности одного органа организма приводит к нарушению деятельности других;
- б) нарушение деятельности одного органа не влияет на деятельность других органов организма;
- в) физическая нагрузка не влияет на деятельность органов человека;
- г) физическая нагрузка не влияет на деятельность всех органов человека.

**182. Для кого важен самоконтроль за организмом:**

- а) для любого человека;
- б) для начинающих спортсменов;

- в) для спортсменов, выполняющих большую физическую нагрузку;
- г) для спортсменов высших достижений.

**183. Самоконтроль это:**

- а) наблюдение за работой всех органов организма человека после тренировки;
- б) контроль за антропометрическими показателями человека;
- в) регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом;
- г) контроль за эмоциональным состоянием организма.

**184. Плохой сон, вялость и сонливость в течение дня, нежелание тренироваться являются верными признаками:**

- а) переутомления;
- б) не подготовленности организма к предстоящей работе;
- в) имеющегося заболевания;
- г) усталостью.

**185. Работу сердечно - сосудистой системы отражает:**

- а) сердце;
- б) пульс;
- в) умение выполнять физические упражнения;
- г) умение выполнять максимальную нагрузку.

**186. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями улучшается:**

- а) деятельность иммунной системы;
- б) физическая подготовка;
- в) психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении; напряженной умственной или физической деятельности;
- г) все ответы парильные.

**187. Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является:**

- а) частота сердечных сокращений (пульс);
- б) количество повторений при выполнении упражнений;
- в) субъективные признаки организма;
- г) объективные признаки организма.

**188. Самоконтроль служит важным дополнением к:**

- а) врачебному контролю;
- б) тренированности организма
- в) физической нагрузке;
- г) физической подготовке.

**189. В состоянии покоя пульс колеблется в пределах:**

- а) 85-100 уд. в мин;
- б) 65-80 уд. в мин.;
- в) 60-70 уд. в мин.;
- Г) 120-130 уд. в мин.

**190. Существует несколько способов измерения ЧСС:**

- а) на запястье, на сонной артерии, в области сердца, в паховой области;
- б) на запястье, на сонной артерии, в области сердца, на виске;

- в) на запястье, на сонной артерии;
- г) на сонной артерии, в области сердца, на виске.

**191. Тест состояния сердечно-сосудистой системы:**

- а) 20 приседаний или прыжки через скакалку за 30 секунд;
- б) бег на 30 м;
- в) 20 приседаний или бег на короткие дистанции;
- г) 5 приседаний.

**192. Самоконтроль позволяет оценивать:**

- а) эффективность занятий физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок и закаливания;
- б) эффективность занятий физкультурой и спортом;
- в) режим тренировок и закаливания;
- г) работу функциональных систем организма.

**193. Что рекомендуют во время занятий?**

- а) долго отдыхать после каждого упражнения;
- б) пополнять растроченные калории едой и напитками;
- в) больше активно двигаться;
- г) правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

**Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

**194. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:**

- а) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- в) развитию умений, знаний и навыков;
- г) все вышеперечисленное.

**195. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:**

- а) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
- б) расширить арсенал двигательной координации;
- в) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- г) все вышеперечисленное.

**196. Целью ППФП является:**

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

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

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

**198. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:**

- а) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- в) условия и характер труда специалистов;
- г) социальные условия труда

**199. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:**

- а) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;
- б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);
- в) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией;
- г) все вышеперечисленное.

**200. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:**

- а) упражнения со штангой;
- б) упражнения с резиной;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- г) нет правильного ответа.

**201. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) баскетбол.

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

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

**203. Производственной физической культурой называется:**

- а) система методически обоснованных физических упражнений;
- б) пассивный отдых в рабочее время;
- в) подготовка к трудовой деятельности;
- г) активный отдых в рабочее время.

**203. Основа производственной физической культуры - это:**

- а) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
- б) теория активного отдыха;
- в) полное состояние покоя;
- г) пассивный отдых.

**204. Производственная физическая культура проявляется в форме:**

- а) оптимальных методов и средств производственной физической культуры;
- б) рабочего утомления в течение рабочего времени;

в) производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;

г) эмоционального подъема на рабочем месте.

**205. Производственная гимнастика — это:**

а) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;

б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;

в) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;

г) бег по пересеченной местности.

**206. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:**

а) активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;

б) срочно и активно отдохнуть;

в) резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;

г) все вышеперечисленное.

**207. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:**

а) утренняя гигиеническая гимнастика;

б) чтение специализированной литературы;

в) прием водных и солнечных процедур;

г) ходьба по пересеченной местности.

**208. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:**

а) повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;

б) снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;

в) все вместе;

г) нет правильного ответа.

**209. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга - это:**

а) наклоны;

б) повороты;

в) вращения;

г) встряхивание.

**210. Формами производственной гимнастики являются:**

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис;

г) подвижные игры.

## **Раздел 8. Олимпийские игры.**

**211. Когда в России отмечается ежегодно олимпийский день?**

а) 15 марта;

б) 1 августа;

в) 23 июля;

г) 1 января.

**212. Что означал в Древней Греции термин «олимпиада»?**

- а) спортивные соревнования;
- б) четырехлетний период между олимпийскими играми;
- в) международный спортивный турнир;
- г) четырехлетнее перемирие.

**213. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх?**

- а) только свободные мужчины — греки;
- б) греческие и римские воины;
- в) спортсмены со всей Европы;
- г) только богатые люди.

**214. Как в Древней Греции называли победителей Олимпийских игр?**

- а) спартанцами;
- б) победителями олимпиады;
- в) олимпиониками;
- г) чемпионами.

**215. В каком году было названо имя первого победителя Олимпийских игр?**

- а) в 776 г. н. э.
- б) в 776 г. до н. э.
- в) в 767 г. н.э.
- г) 775г. н.э.

**216. Как звали первого победителя Олимпийских игр?**

- а) Корибос;
- б) Сарконидос;
- в) Долтонис
- г) Афронис.

**217. В каком году был создан Международный олимпийский комитет?**

- а) 1794;
- б) 1894;
- в) 1884;
- г) 1891.

**218. В каком году состоялись первые современные Олимпийские игры?**

- а) 1896;
- б) 1894;
- в) 1895;
- г) 1893.

**219. В каком одном из городов Европы состоялись первые современные Олимпийские игры?**

- а) в Афинах;
- б) в Москве;
- в) в Париже;
- г) в Лондоне.

**220. Из каких видов спорта или игр состоят Олимпийские игры?**

- а) разных видов спорта;
- б) игр летней Олимпиады и Зимних Олимпийских игр;



- в) видов спорта, определенных олимпийским комитетом;
- г) все ответы верные.

**221. В каком Документе изложены основополагающие принципы современного олимпизма?**

- а) в Главном законе Олимпиады;
- б) в Олимпийской Хартии;
- в) в Конституции спортсменов всего мира
- г) в протоколе Олимпиады.

**222. Воспроизвести олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения:**

- а) лучше, выше, сильнее;
- б) быстрее, сильнее, выше;
- в) быстрее, выше, сильнее;
- г) нет правильного ответа.

**223. Что представляет собой олимпийский символ?**

- а) пять переплетенных колец;
- б) олимпийский мишка;
- в) лучик и льдинка;
- г) снежный барс.

**224. Где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр?**

- а) в Афинах;
- б) в Олимпии;
- в) в Москве;
- г) в Лондоне.

**225. Какой вид спорта появился в честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами и преодолевшего расстояние в 40 км?**

- а) спортивная ходьба;
- б) марафон;
- в) метание копья;
- г) велоспорт.

**226. В Сент — Луисе в марафонской дистанции победил американец Лорде. По какой причине он был дисквалифицирован и после вручения ему золотой медали был её лишен?**

- а) большую часть дистанции он проехал на машине;
- б) сократил тайно расстояние;
- в) причинил вред своему сопернику;
- г) фальстарт.

**227. Как в Древней Греции называлась игра, подобная футболу:**

- а) пейнтбол;
- б) ногобол;
- в) сферобол;
- г) рукобол.

**228. Кто является автором олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр?**

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Пифагор;
- в) Николай Павин-первый чемпион олимпийских игр в Лондоне в 1908 году)

**19. Что символизируют пять переплетенных Олимпийских колец?**

- а) дружбу всех спортсменов;
- б) пять континентов;
- в) пять законов олимпиады;
- г) пять заповедей спортсменов.

## **A1 Вопросы для опроса**

### **Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.**

1. Понятие о социально – биологических основах физической культуры.
2. Дайте характеристику физической и умственной деятельности человека.
3. Назовите основные виды утомления при физической и умственной работе
4. Как влияют биологические ритмы человека на его работоспособность.
5. Что означает гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм.
6. Какие из наиболее эффективных средств физической культуры обеспечивают устойчивость организма к физической и умственной деятельности.
7. Физиологические механизмы отдельных систем организма.
8. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
9. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
10. Внешняя среда и ее влияние на организм (природные, биологические, социальные факторы).

### **Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.
2. Какие происходят изменения состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Назовите основные факторы, влияющие на работоспособность студентов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Назовите общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
6. Что влияет на психоэмоциональное и функциональное состояние студентов в период экзаменационной сессии.
7. Что такое работоспособность организма.
8. Назовите главные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
9. Мероприятия, направленные на повышение работоспособности.

10. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?

### **Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

1. Какие вы знаете методические принципы физического воспитания.

2. Какой принцип при определении содержания работы в разных учебных отделениях является основным при организации физического воспитания в вузе?

3. К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?

4. К группе, каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?

5. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем

6. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?

7. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?

8. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

9. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?

10. Какой спорт дает возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?

### **Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика.

3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.

4. Какие основные требования предъявляются к организации и проведению самостоятельных тренировочных занятий.

5. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.

6. Назовите основные характеристики самостоятельных занятия оздоровительным бегом.

7. Назовите примеры организации самостоятельных занятий атлетической гимнастикой.

8. в чем заключаются особенности самостоятельных занятий женщин?

9. Назовите особенности женского организма, которые должны строго учитываться в организации, содержании, методике проведения самостоятельных занятий.

10. Какие необходимо соблюдать, для того чтобы тренировки в спортивных играх оказались более эффективными?

## **Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

1. В чем состоит различие массового спорта и спорта высших достижений?
2. Требуется ли подтверждать спортивные разряды и звания?
3. Какие занятия называются элективными?
4. Какая организация руководит спортивной работой в вузе?
5. Что представляет из себя олимпийская эмблема, и каков олимпийский девиз?
6. Какие виды спорта или физических упражнений в наибольшей степени развивают выносливость?
7. Какие виды спорта или физических упражнений в наибольшей степени развивают силу?
8. Какие виды спорта или физических упражнений в наибольшей степени развивают быстроту?
9. Какие виды спорта или физических упражнений в наибольшей степени развивают ловкость?
10. Назовите популярные нетрадиционные системы физических упражнений.

## **Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

1. Кто чаще проходит повторное врачебное обследование: студенты, отнесенные к основной или специальной медицинской группе?
2. Какие факторы обуславливают проведение дополнительного врачебного контроля студентов?
3. Какая форма грудной клетки характерна для спортсменов?
4. Каковы основные причины появления сколиоза?
5. Чем вызвана отвислая форма живота?
6. Как можно точно определить тип телосложения?
7. Как определить должный вес тела, используя индекс Брока-Бругша?
8. Кто имеет более высокий коэффициент пропорциональности: борец или прыгун в высоту?
9. Назовите нормальные величины ЧСС и артериального давления для студентов.
10. Какие виды педагогического контроля составляют его содержание?
11. Назовите три обязательных теста физической подготовленности студента.
12. Назовите субъективные и объективные показатели самоконтроля.

## **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

1. Каково основное назначение ППФП?
2. Назовите формы труда.
3. Какова цель ППФП?
4. Каковы задачи ППФП?
5. ППФП более важна для студентов-гуманитариев или студентов технических профессий?

6. Каким образом контролируется уровень ППФП студентов?
7. Каким образом (с помощью какого инструмента) определяется содержание ППФП для разных профессий?
8. Является ли выполнение нормативов ППФП обязательным для студентов специального отделения?
9. В какой части рабочего дня проводится вводная гимнастика?
10. Какая форма производственной гимнастики является самой короткой и самой продолжительной: физкультпауза, физкультминутка или микропауза активного отдыха?

### **Раздел 8. Олимпийские игры.**

1. Как зародилось международное спортивное и олимпийское движение?
2. Какова роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр и образования МОК?
3. Чем характеризовалось проведение Олимпийских игр до первой мировой войны?
4. Назовите наиболее примечательные события, имена героев Игр. Как выступали российские спортсмены?
5. Чем характеризовались летние Олимпийские игры межвоенного периода?
6. Когда стали проводиться зимние Олимпийские игры?
7. Как повлияло проведение Олимпийских игр межвоенного периода на развитие спорта в мире?
8. В каких летних Олимпийских играх впервые участвовали советские спортсмены?
9. Когда советские спортсмены приняли участие в зимних Олимпийских играх?
10. В каких видах программы наши спортсмены выступали наиболее успешно?
11. Каковы современные тенденции развития и проблемы международного спортивного и олимпийского движения?

### **Блок Б - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «уметь»**

#### **Задания для подготовки к практическим занятиям:**

1. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости при самостоятельных занятиях.
2. Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты при самостоятельных занятиях.
3. Составить комплекс физических упражнений для воспитания выносливости на самостоятельных занятиях.
4. Составить комплекс физических упражнений функциональной тренировки со скакалкой.
5. Составить комплекс физических упражнений для развития мышц брюшного пресса.

6. Составить комплекс физических упражнений дыхательной гимнастики.
7. Составить комплекс физических упражнений для воспитания ловкости.
8. Составить комплекс физических упражнений для развития гибкости.
9. Составить комплекс физических упражнений для воспитания быстроты.
10. Составить комплекс физических упражнений по развитию техники челночного бега.

### **Задания для выполнения самостоятельных работ студентами**

#### **Самостоятельная работа № 1**

1. Утомление при физической и умственной работе .
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 2**

1. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 3**

1. Средства физической культуры в совершенствовании организма.
2. Сила и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 4**

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Составить комплекс и провести функциональную диагностику организма.

#### **Самостоятельная работа № 5**

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Составить комплекс упражнений для оценивания функциональности ССС.

#### **Самостоятельная работа № 6**

1. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Общая характеристика методических принципов физической культуры.
3. Составить примерный план по закаливанию организма.

#### **Самостоятельная работа № 7**

1. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Составить комплекс рационального питания на 7 дней.

#### **Самостоятельная работа № 8**

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности).

2. Координация и методика ее развития.

3. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

#### **Самостоятельная работа № 9**

1. Средства физического воспитания.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 10**

1. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов.

2. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.

3. Составить комплекс упражнений ритмической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 11**

1. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.

2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 12**

1. Основы обучения движениям. Этапы обучения.

2. Атлетическая гимнастика. Основы самостоятельных занятий.

3. Составить комплекс упражнений утренней атлетической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 13**

1. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.

2. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

3. Составить комплекс упражнений мышечной релаксации (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 14**

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Составить комплекс упражнений оздоровительной гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 15**

1. Производственная физическая культура, ее цель и задачи. Методические основы производственной физической культуры.

2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.

3. Составить комплекс упражнений производственной гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 16**

1. Формы организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе. Система контроля ППФП студентов (планирование, проверка и оценка ППФП).

2. Виды травм. Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями.

3. Составить комплекс мероприятий по предотвращению травматизма на время самостоятельных занятий.

#### **Самостоятельная работа № 17**

1. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач.

2. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики на формирование правильной осанки (8-10 упр.).

#### **Самостоятельная работа № 18**

1. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов.

2. Биологические ритмы и работоспособность.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 19**

1. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

2. Закаливание, как средство укрепления здоровья.

3. Составить комплекс мероприятий по закаливанию.

#### **Самостоятельная работа № 20**

1. Правила соревнований по избранному виду спорта.

2. Коррекция массы тела.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 21**

1. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.

2. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

3. Составить комплекс упражнений на восстановление работоспособности (8-10 упр.)

#### **Самостоятельная работа № 22**

1. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).



2. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Признаки чрезмерной нагрузки.

3. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упр.)

### **Самостоятельная работа № 23**

1. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.

2. Коррекция массы тела.

3. Составить комплекс упражнений для коррекции телосложения (8-10 упр.)

### **Самостоятельная работа № 24**

1. Формы занятий физическими упражнениями в вузе (учебные, вне учебные).

2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

3. Составить комплекс упражнений коррекции физического развития (8-10 упр.)

### **Самостоятельная работа № 25**

1. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

3. Составить комплекс упражнений физкультпаузы (8-10 упр.)

**Блок С - Оценочные средства для диагностирования сформированности уровня компетенций – «владеть»**

## **С.1 Темы для написания рефератов.**

### **Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры.**

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

2. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.

3. Биологические ритмы и работоспособность.

4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

5. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

**Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

6. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента.

7. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

8. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

10. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

### **Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

11. Методические принципы физического воспитания.

12. Основы обучения движениям (техническая подготовка).

13. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.

14. Специальная физическая подготовка.

15. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.

### **Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

16. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

17. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

18. Формы и содержание самостоятельных занятий.

19. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

20. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.

### **Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

21. Определение понятия спорт и его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

22. Массовый спорт. Его цели и задачи.

23. Национальные виды спорта.

24. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

25. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью укрепления здоровья.

### **Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

26. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

27. Дневник самоконтроля.

28. Врачебный контроль, его содержание и периодичность

29. Функциональные пробы и упражнения-тесты для оценки физического развития.

30. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

31. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

32. Место ППФП в системе физического воспитания.

33. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

34. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

35. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

### **Раздел 8. Олимпийские игры.**

36. Начало Олимпийских игр.

37. Древние Олимпийские игры.

38. Олимпийские игры современности.

39. Этапы развития и краткая характеристика вида спорта: «Баскетбол».

40. Этапы развития и краткая характеристика вида спорта: «Волейбол».

41. Этапы развития и краткая характеристика вида спорта: «Настольный теннис».

42. Этапы развития и краткая характеристика вида спорта: «Легкая атлетика».

### **С.2 Темы творческих работ «Я и физическая культура»**

1. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).

2. Влияние занятий спортом на развитие моих личностных качеств.

3. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности моих родственников).

4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.

5. Физическая культура в моем окружении.

### **Оценивание основных и дополнительных двигательных тестов для студентов основной группы на практическом занятии**

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1

<b>Девушки</b>						
1	Бег 100 м (сек.)	15,9	16,0-16,9	17,0-17,8	17,9-18,6	18,7
2	Прыжок в длину с места (см)	208	207-194	193-180	179-164	163
3	Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек. (кол-во раз)	26	25	24-21	20-15	14
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15-14	13-12	11-9	8-5	4-1
5	Бег 2000 м (мин. сек.)	10.15-10.49	10.50-11.14	11.15-11.49	11.50-12.14	12.15

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>						
1	Бег 100 м (сек.)	13,2-13,5	13,6-13,9	14,0-14,2	14,3-14,5	14,6
2	Прыжок в длину с места (см)	242	241-231	230-219	218-203	202
3	Подъём ног до касания скамейки за головой, за 30 сек. (кол-во раз)	13-12	11-10	9-8	7-6	5
4	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15-13	12-10	9-8	7-6	5
5	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	13	12	11-10	9-7	6

6	Бег 3000 м (мин. сек.)	12.00- 12.34	12.35- 13.09	13.10- 13.49	13.50- 14.29	14.30
---	------------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------

Каждый из предложенных тестов оценивается по 5-балльной шкале. Контрольное задание считается выполненным при условии, если испытуемый показал результат, соответствующий минимум 1 баллу. Студент, не сумевший выполнить какое-либо упражнение получает за него 0 баллов. Результаты выше табличных оцениваются в 5 баллов.

#### **Дополнительные двигательные тесты**

№ п/п	Тесты	Баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>						
1	Челночный бег 10x5 м (сек.)	17,0- 17,3	17,4- 17,8	18,0- 18,6	18,8- 19,8	20,2- 22,0
2	Присед на одной но- ге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз)	145-142	141-138	137-134	133-130	128-120
<b>Юноши</b>						
1	Челночный бег 10x5 м (сек.)	15,2- 15,5	15,6- 15,9	16,0- 16,6	16,7- 17,9	18,0- 19,2
2	Присед на одной но- ге с опорой рукой о стену (кол-во раз)	15	12	10	8	6
3	Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз)	135-132	131-128	127-124	123-120	119-115

**Блок D - Оценочные средства, используемые в рамках промежуточного контроля знаний, проводимого в форме зачета/экзамена.**

## **Вопросы к зачету**

### **Раздел 1. Социально-биологические основы физической культуры.**

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Понятие о целостности организма и его систем.
3. Биологические ритмы и работоспособность.
4. Роль физической культуры в само регуляции и самосовершенствовании организма.
5. Гиподинамия, ее влияние на здоровье.
6. Гипоксия, ее влияние на здоровье.
7. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
8. Мышечная система и ее функции.
9. Энергетика мышечного сокращения.
10. Утомление и его виды.
11. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

### **Раздел 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

12. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
13. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
14. Работоспособность студентов в режиме учебного дня, недели.
15. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
16. Организация режима труда и отдыха.
17. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
18. Роль физических упражнений в межличностных отношениях.
19. Психофизическая регуляция функций организма.
20. Оздоровительные функции релаксационных воздействий.
21. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
22. Роль физических упражнений в улучшении устойчивости организма к эмоциональному стрессу.

### **Раздел 3. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

23. Основные дидактические принципы физического воспитания.
24. Методы физического воспитания.
25. Средства физического воспитания.
26. Методы строго регламентированного упражнения.
27. Игровой метод в физическом воспитании.
28. Соревновательный метод в физическом воспитании.
29. Основные физические качества человека.
30. Методы воспитания качества силы.
31. Методы воспитания качества быстроты.
32. Методы воспитания качества ловкости.
33. Методы воспитания качества выносливости.
34. Методы воспитания качества гибкости.

34. Формы и структура занятий физическими упражнениями.

#### **Раздел 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

35. Формы самостоятельных занятий.

36. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

37. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена. 38. Двигательный навык и его формирование.

#### **Раздел 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

39. Определение понятия спорт.

40. Массовый спорт. Его цели и задачи.

41. Спорт высших достижений.

42. Студенческий спорт. Его организационные особенности.

43. Особенности организации учебных занятий по видам спорта.

44. Специальные зачетные требования и нормативы на учебных занятиях.

45. Спорт в свободное время студентов.

#### **Раздел 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

46. Формы самостоятельных занятий.

47. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.  
3. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

48. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель, отражающий внутреннее содержание физической нагрузки.

49. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.  
6. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена. 7. Разминка и ее виды.

#### **Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).**

50. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

51. Место ППФП в системе физического воспитания.

52. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.

53. Методика подбора средств ППФП.

54. Организация, формы и средства ППФП в вузе.

55. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

#### **Раздел 8. Олимпийские игры.**

56. Древние Олимпийские игры.

57. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения Российской Федерации.

58. Международное Олимпийское движение.

59. Олимпийские игры современности.

60. Этапы развития и краткая характеристика вида спорта (по выбору студента): «Баскетбол», «Волейбол», «Настольный теннис», «Легкая атлетика».

## Оценивание выполнения тестов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования.	Выполнено от 50 до 75 % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.
Не зачтено		Выполнено менее 50 % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях).

## Оценивание ответа на зачете

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи.	1 Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок. 1 Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает



Бинарная шкала	Показатели	Критерии
		<p>аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.</p> <p>2 Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>
Не зачтено		<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т. е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>

Оценивание ответа на творческую работу

4- балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 3. Самостоятельность ответа; 4. Культура речи; 5. Степень осознанности, понимания изученного	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.
Хорошо	6. Глубина / полнота рассмотрения темы; 7. соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам	Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.
Удовлетворительно		Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательно-

		<p>стью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</p>
Неудовлетворительно		<p>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</p>

**Оценивание практических заданий (составление комплексов общих развивающих упражнений)**

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	<p>1 Самостоятельность в презентации комплекса ОРУ;</p> <p>2 владение терминологией;</p> <p>3 характер представ-</p>	<p>Студент правильно выполнил задание. Показал отличное владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.</p>

	ления результатов (наглядность, оформление, самостоятельное выполнение комплекса упражнений, донесение до слушателей, способность давать указания по выполнению во время показа)	Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала.
		Студент выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала
Не зачтено		При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении задач в рамках усвоенного учебного материала.

### Оценивание практических заданий по выполнению физических упражнений контрольных нормативов

Бинарная шкала	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Уровни развития кондиционных и координационных способностей. 2. Качество технической и тактической подготовленности.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив. <u>Либо</u> - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скован-

		ности движений, неуверенности.
Не зачтено		Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### Оценивание ответа на зачете

Оценочные средства	Критерий для оценки «Зачтено»	Критерий для оценки «не зачтено»
Зачет	продемонстрировано глубокое знание вопросов в билете, продемонстрировано отличное владение терминологией, проявлено умение убеждать с использованием логичных доводов раскрыты все вопросы в билете	вопросы в билете вызывают затруднения, профессиональная терминология при ответе отсутствует, очень ограничена или неверно используется

### Раздел 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основными этапами формирования компетенций по дисциплине при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов. В целом по дисциплине оценка «зачтено» ставится в следующих случаях:

- обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образ-

цом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок.

- обучаемый способен продемонстрировать самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать, как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.

- обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и смежных дисциплин, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне.

Оценка «незачтено» ставится при неспособности обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины.

При оценивании результатов обучения: знания, умения, навыки и/или опыта деятельности (владения) в процессе формирования заявленных компетенций используются различные формы оценочных средств текущего, рубежного и итогового контроля (промежуточной аттестации).

/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	Практические задания и задачи	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины	Комплект заданий для самостоятельных занятий

/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
		<p>плины;</p> <p>б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;</p> <p>в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.</p> <p>Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов.</p>	
	Тест	<p>Система стандартизованных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>Используется веб-приложение «Универсальная система тестирования БГТИ». На тестирование отводится 60 минут. Каждый вариант тестовых заданий включает 40 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос дается 1 балл. Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он набрал 50 % правильных ответов. Оценка «не зачтено» ставится, если</p>	Фонд тестовых заданий

/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
		студент набрал менее 50 % правильных ответов.	
	Зачет	<p>Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.</p> <p>С учетом результативности Работы студента может быть принято решение о признании студента освоившим отдельную часть или весь объем учебного предмета по итогам семестра и проставлении в зачетную книжку студента – «зачтено». Студент, не выполнивший минимальный объем учебной работы по дисциплине, не допускается к сдаче зачета.</p> <p>Зачет сдается в устной форме или в форме тестирования.</p>	Комплект теоретических вопросов