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

*«Б.1.Б.8 Физическая культура и спорт»*

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

*40.03.01 Юриспруденция*

(код и наименование направления подготовки)

*Общий профиль*

 (наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Тип образовательной программы

*Программа академического бакалавриата*

Квалификация

*Бакалавр*

Форма обучения

*Заочная*

Год набора 2020

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки (специальности) 40.03.01 Юриспруденция по дисциплине «Б.1.Б.8 Физическая культура и спорт».

Фонд оценочных средств рассмотрен и утвержден на заседании кафедры

биоэкологии и техносферной безопасности

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

Декан факультета  *Н.В. Бутримова\_\_\_\_\_\_\_*

 *подпись расшифровка подписи*

*Исполнитель:*

*Старший преподаватель А.П. Девяткина*

 *подпись расшифровка подписи*

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

| **Формируемые компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций** | **Виды оценочных средств,****шифр раздела в данном документе** |
| --- | --- | --- |
| ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Знать:** Основные теоретические понятия и содержание физической культуры и спорта. Основные понятия социально–биологических основ физической культуры. Основные понятия и содержание общей физической и спортивной подготовке в системе физического воспитания студентов. Основные понятия и содержание ОФП и спортивной подготовки. Основные понятия и содержание методик самостоятельных занятий физическими упражнениями. | **Блок А −** задания репродуктивного уровня А.0 Тестовые вопросы.А.1 Вопросы для опроса. |
| **Уметь:**Подбирать и применять методы и средства физической культуры и спорта 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 и спортом. | **Блок Б** − задания реконструктивного уровняСписок задания для подготовки к практическим занятиям.Список заданий для самостоятельных занятий. |
| **Владеть:**Практическими навыками применения физических упражнений, методов физической культурой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Блок С**  С.1 Перечень заданий для само диагностирования овладения практическими навыками. |

# Раздел 2 - Оценочные средства

**А.0 Фонд тестовых заданий по дисциплине**

**Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основные понятия.**

**1. Физическая культура — это:**

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

**2. Спорт — это:**

а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;

б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

**3. Физическое воспитание — это:**

а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

**4. Физическое воспитание включает в себя:**

а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;

б) процесс формирования двигательных умений и навыков;

в) воспитание физических качеств;

г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

**5. Физическое воспитание направленно на:**

а) укрепление здоровья;

б) формирование социально активного человека;

в) дисадаптацию организма;

г) повышение работоспособности.

**6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является:**

а) развитие интеллекта;

б) соревновательная деятельность;

в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

**7. Физическая подготовка — это:**

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

**8. Физическое совершенство — это:**

а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

**9. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

а) физической культурой;

б) физической подготовкой;

в) физическим воспитанием;

г) физическим образованием;

д) физическая культура.

**10. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:**

а) физическая подготовка;

б) физическое совершенство;

в) физическая культура;

г) физическое состояние;

д) специальной физической подготовкой.

**11.** **Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

а) физической подготовкой;

б) физической культурой;

в) физкультурным образованием;

г) физическим воспитанием.

**12. К специфическим функциям физической культуры относятся:**

а) эмоционально-зрелищная;

б) соревновательная;

в) познавательная;

г) досуга.

**13. К функциям спорта относятся:**

а) социализирующая;

б) регламентирующая;

в) подготовительная;

г) допинговая.

**14. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:**

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;

в) учебные занятия;

г) физические упражнения в течение учебного дня.

**15. Одной из форм физической культуры является:**

а) физическая подготовленность;

б) физическое воспитание;

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

**16. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:**

а) подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

в) основное, специальное, спортивное;

г) обще подготовительное и профессионально-прикладное.

**17. Основным средством физического воспитания являются:**

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

**17. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:**

а) воспитательные;

б) образовательные;

в) оздоровительные;

г) все перечисленные задачи.

**18. Укажите цель физического воспитания в вузе:**

а) выполнение государственных образовательных стандартов;

б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;

в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

**19. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:**

а) только практическому;

б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;

в) теоретическому, практическому и контрольному;

г) физической, технической и психологической подготовке.

**20. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

**21. Физические упражнения – это:**

а) двигательные действия, укрепляющие организм;

б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;

в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;

г) составная часть физической культуры.

**22. Содержание и формы учебных занятий физической культурой в учебных учреждениях определяются:**

а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно вузом:

б) рабочей программой дисциплины «Физическая культура»;

в) исходя из пожеланий студентов;

г) методистами по физической культуре.

**23. Укажите конечную цель спорта:**

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**24.** **Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:**

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

г) общей физической подготовкой.

**25. Для какой группы студентов с целью проведения практических занятий по физической культуре и спорту создано специальное отделение?**

а) для студентов, отнесенных по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу с учетом пола и характера заболеваний;

б) для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием;

в) для студентов основной медицинской группы, выполнивших нормативные требования учебной программы и имеющих спортивные разряды;

г) для студентов с ослабленным здоровьем, но с нормальным физическим развитием.

**26. Какое высказывание о роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья сформулировано неверно?**

а) физические упражнения замедляют инволюцию дыхательной функции;

б) физические упражнения не способствуют продлению творческой активности человека;

в) физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, предупреждают его преждевременное наступление;

**27. Что такое физическое развитие?**

а) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания;

б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания;

в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

**28. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?**а) наличие начальной физической подготовки;

б) систематическое посещение занятий;

в) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

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

а) дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу;

б) единство общей и профессионально-прикладной физической подготовки;

в) всемерное содействие всестороннему гармоничному развитию человека;

**30. Какой пункт итоговой аттестации по учебному предмету «Физическая культура» сформулирован неверно?**

а) окончательная аттестационная оценка определяется как средняя арифметическая оценка за практический, теоретический и методический разделы программы;

б) вопросы и темы рефератов для проведения итоговой аттестации разрабатывает кафедра физического воспитания;

в) итоговая аттестация по теоретическому и методическому разделам учебной программы может проводиться в виде устного опроса, написания реферата (и собеседования по его теме) и компьютерной оценки знаний;

г) студенты могут быть аттестованы только при условии выполнения обязательных тестов по общей физической и спортивно-технической подготовке (не ниже «хорошо»), предусмотренных в последнем семестре.

**31. Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?**

а) условия жизни;

б) производственная деятельность человека;

в) наследственность;

г) активная позиция.

**32.** **Как называется отделение для проведения практических занятий по физической культуре и спорту для студентов с ослабленным здоровьем и со слабым физическим развитием?**а) специальное отделение;

б) подготовительное отделение;

в) отделение спортивного совершенствования;

г) отделение физического развития.

**33. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?**а) оздоровительный эффект;

б) поддерживающий эффект;

в) укрепляющий эффект;

г) спортивный эффект.

**34. Что не относится к показателям физического совершенства?**

а) уровень здоровья;

б) физическая подготовленность;

в) деловая активность;

г) творческое долголетие.

**35. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?**

а) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма;

б) достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;

в) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности;

г) использование физической культуры как учебного предмета в системе образования.

**36.** **Что является целью физического воспитания в вузе?**

а) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности;

б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве;

в) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов.

**37. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?**

а) в соответствии с принципом оздоровительной направленности;

б) в соответствии с принципом предупреждения болезней;

в) в соответствии с принципом достижения физического совершенства;

г) в соответствии с принципом достижения физического развития.

**38. Что является основным показателем физического совершенства человека?**

а) физическая активность;

б) спортивное телосложение;

в) здоровье;

г) наследственность

**39. Какое зачетное требование, предъявляемое к студентам по физической культуре, сформулировано неверно?**

а) посещение не менее 50% занятий;

б) выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической подготовленности;

в) участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания;

г) знание соответствующего теоретического и методико-практического разделов

владение жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание);

**40. Какое высказывание о роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья сформулировано неверно?**

а) физические упражнения не способствуют продлению творческой активности человека;

б) физические упражнения замедляют инволюцию дыхательной функции;

г) физические упражнения улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, предупреждают его преждевременное наступление.

**41. Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?**
а) поддерживающий эффект;

б) оздоровительный эффект;

в) укрепляющий эффект;

г) спортивный эффект.

**42. Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?**

а) прикладные;

б) рекреативные и оздоровительно-реабилитационные;

в) спортивные;

г) образовательные.

**43. В какое учебное отделение распределяются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе?**

а) в специальное отделение;

б) в спортивное отделение;

в) в основное отделение;

г) в подготовительно отделение.

**44. К какой медицинской группе Вы отнесете студента, не имеющего отклонений в состоянии здоровья, или имеющего незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности?**

а) основной;

б) подготовительной;

в) специальной;

г) спортивной.

**45. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:**

а) теоретический;

б) научно-исследовательски;

в) методико-практически;

г) практически;

д) контрольный.

**46. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:**

а) 2-4 часа;

б) 4-7 часа;

в) 6-9 часов;

г) 8-12 часов.

**47.** **Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:**

а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время;

б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время;

в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во вне учебное время.

**48. 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 поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

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

а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;

б) закаливающих, психологических и философских задач;

в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;

г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

**50.** **Отличительным признаком физической культуры является:**

а) правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений;

б) использование природных сил для восстановления организма;

в) стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках;

г) использования собственных физических сил.

**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, перестраивать 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, перестраивать 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, перестраивать 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 относится:**

а) принципнаглядности;

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:**

обще социальные и общепедагогические принципы;

обще методические принципы;

специфические принципы;

обще социальные, общепедагогические, обще методические и специфические принципы.

**68. Укажите, какие из перечисленных принципов являются обще методическими:**

а) принцип сознательности активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;

б) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

в) принцип адоптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

г) принцип постепенного наращивания развивающе-тренерующих 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 строгого регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

в) методы срочной информации;

г) практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**71. Методы строгого 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 строгого 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. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;

б) на гармоничное развитие человека;

в) на всестороннее и гармоничное физическое развитие;

г) на формирование правильной походки.

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

а) антропометрические показатели;

б) социальные особенности человека;

в) особенности интенсивности работы.

**77. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?**

а) сила;

б) быстрота;

в) стройность;

г) выносливость;

д) ловкость;

ж) гибкость.

**78. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:**

а) быстрота, выносливость, силовая подготовленность;

б) быстрота, ловкость, гибкость;

в) сила, быстрота, стройность.

**79. Средства развития быстроты:**

а) многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

б) бег на короткие дистанции;

в) подвижные игры;

г) плавание на короткие дистанции.

**80. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) ловкость;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) координацию.

**81. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

а) прыжки со скакалкой;

б) подтягивание в висе;

в) длительный бег до 25-30мин.;

г) бег на короткие дистанции.

**82. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?**

а) посредством спортивных и подвижных игр;

б) посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;

в) посредством упражнений высокой интенсивности.

**83.** **Выносливость человека не зависит от:**

а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

б) силы мышц;

в) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**84. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?**

а) бокс;

б) керлинг;

в) тяжелая атлетика;

г) плавание.

**85. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости:**

а) бокс;

б) гимнастика;

в) армрестлинг.

**86. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:**

а) спринтерский бег;

б) стайерский бег;

в) тяжелая атлетика.

**87. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми.

**89. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?**

а) фехтование;

б) баскетбол;

в) художественная гимнастика.

**90. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?**

а) укрепляют здоровье;

б) повышают работоспособность;

в) формируют мускулатуру;

г) повышают иммунитет.

**91. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:**

а) их содержанием;

б) их формой;

в) скоростью их выполнения;

г) их направлением.

**Раздел 3. Методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания. Основные понятия.**

**92. 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.

**93. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объёме ... в неделю:**

а) 6-8ч.;

б) 8-10ч.;

в) 10-14ч.;

) 21-28ч.;

г) 30-32ч.

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

а) объективные;

б) психологические;

в) экзогенные;

г) субъективные;

д) эндогенные.

**95. 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.

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

а) занятия в группах здоровья;

б) спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия во вне учебное время;

в) самостоятельные досуговые мероприятия;

г) учебно-практические занятия;

д) тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства;

е) самостоятельные занятия физической культурой;

ж) массаж.

**97.** **Грамотно организованные занятия физическими упражнениями:**

а) вызывают деформацию скелета;

б) укрепляют позвоночник;

в) способствуют расширению грудной клетки;

г) способствуют замедлению старения костей.

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

а) соревновательная подготовка;

б) соревновательные действия;

в) соревновательная деятельность;

г) соревновательная нагрузка.

**99. 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.

**100. Содержание и формы занятий учебных учреждениях определяются:**

а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем упреждения;

б) “программой воспитания и обучения” (раздел “физическая культура”);

в) инструкторами-методистами по физической культуре;

г) исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

**101. 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.

**102. 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.

**103. 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 %.

**104.** **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.

**105. 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.

**106. 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.

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

а) в обеденное время;

б) утренние часы;

в) в конце рабочего дня;

г) в свободное время.

**108. Гигиеническое, оздоровительное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:**

а) самостоятельных занятий;

б) дополнительных занятий;

в) учебных занятий;

г) отработки пропущенных занятий.

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

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

**110. 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.

**111. 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.

**112. 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.

**113. В вначале 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.

**114. 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.

**115. 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.

**116. 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.

**117. 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.

**118. 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 поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;

г) в четком распределении работы по графику занятий.

**119.  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.

**120. 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.

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

а) бег на 100м.;

б) прыжки в длину с места;

в) приседание на одной ноге;

г) плавание.

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

а) на состояние психики человека;

б) физическое развитие;

в) все вместе;

г) нет правильного ответа.

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

а) на общую подготовленность;

б) вспомогательную подготовленность;

в) универсальную подготовленность;

г) специальную подготовленность.

**124. 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.

**125. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объёме ... в неделю:**

а) 6-8ч.;

б) 8-10ч.;

в) 10-14ч.;

г) 21-28ч.;

д) 30-32ч.

**126. 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.

**127. Содержание и формы занятий учебных учреждениях определяются:**

а) общим планом работы по физическому воспитанию, который разрабатывается непосредственно руководителем упреждения;

б) “программой воспитания и обучения” (раздел “физическая культура”);

в) инструкторами-методистами по физической культуре;

г) исходя из личного профессионально-педагогического опыта.

**128. 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.

**129. 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.

**130. 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 %.

**131. Принцип физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периода 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.

**132. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития двигательных навыков, физических качеств называется:**

а) дошкольным;

б) школьным;

в) сенситивным;

г) базовым.

**133. 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.

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

а) в обеденное время;

б) утренние часы;

в) в конце рабочего дня;

г) в свободное время.

**135. Гигиеническое, оздоровительное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:**

а) самостоятельных занятий;

б) дополнительных занятий;

в) учебных занятий;

г) отработки пропущенных занятий.

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

а) бокс;

б) ходьба и бег;

в) спортивная гимнастика;

г) единоборства.

**137. 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.

**138. 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.

**139. 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.

**140. 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.

**141. 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.

**142. 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 поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;

г) в четком распределении работы по графику занятий.

**143. 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.

**144.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.

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

а) врачебно – педагогический контроль

б) математический контроль;

в) систематический контроль;

г) статистический контроль.

**146. 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.

**147. 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.

**148. 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.

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

а) врачебному контролю;

б) тренированности организма

в) физической нагрузке;

г) физической подготовке.

**150. 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.

##

## А1 Вопросы для опроса

**Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.

3. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.

4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

5. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

6. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни.

7. Физическое воспитание и его функции.

8. Физическое развитие человека и требования к нему.

9. Средства физической культуры.

10. Физическая культура в структуре профессионального образования.

11.Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.

12.Физическая культура в высшем учебном заведении.

13.Правовые основы физической культуры и спорта

14. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и всестороннего развития личности студента.

15. Профессиональная направленность физического воспитания.

**Раздел 2. 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 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

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?

11. Кто чаще проходит повторное врачебное обследование: студенты, отнесенные к основной или специальной медицинской группе?

12. Какие факторы обусловливают проведение дополнительного врачебного контроля студентов?

13. Какая форма грудной клетки характера для спортсменов?

14. Каковы основные причины появления сколиоза?

15. Чем вызвана отвислая форма живота?

16. Как можно точно определить тип телосложения?

17. Как определить должный вес тела, используя индекс Брока-Бругша?

18. Кто имеет более высокий коэффициент пропорциональности: борец или прыгун в высоту?

19. Назовите нормальные величины ЧСС и артериального давления для студентов.

20. Какие виды педагогического контроля составляют его содержание?

21. Назовите три обязательных теста физической подготовленности студента.

22. Назовите субъективные и объективные показатели самоконтроля.

**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 органзма.

**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 функцио- нального 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 нао время самостоятельных занятиях.

**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 Задания для само диагностирования овладения практическими навыками использования основных методов и средств физической культуры и спорта**

1. Бег на 100 метров (секунд).

2. Бег на 2000 м., 3000м. (мин:сек).

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз).

4. Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).

5. Сед из положения лёжа на спине, согнув ноги, за 30 сек. (кол-во раз).

6. Подъём ног до касания скамейки за головой, за 30 сек. (кол-во раз).

7. Челночный бег 5х10м (секунд)

8. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз).

9. Прыжки со скакалкой за 1 мин. (кол-во раз).

10. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)

**Оценивание владением основных и дополнительных двигательных практических навыков ( форма самоконтроля)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты** | **Баллы** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Девушки** |
| 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** |
| **Юноши** |
| 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 висена 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 |

**Дополнительные двигательные тесты практических навыков (форма самоконтроля)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тесты** | **Баллы** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Девушки** |
| 1 | Челночный бег 10х5 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 ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Прыжки соскакалкой за 1 мин. (кол-во раз) | 145-142 | 141-138 | 137-134 | 133-130 | 128-120 |
| **Юноши** |
| 1 | Челночный бег 10х5 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 ноге с опорой рукой о стену (кол-во раз) | 15 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 3 | Прыжки соскакалкой 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 зачетa/экзамена.**

**Вопросы к зачету**

**Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.

2. Современное состояние физической культуры и спорта.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Физическая культура личности.

5. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

7. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту.

8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

9. Основные понятия теории и методики физической культуры.

10. Методология исследования в сфере физической культуры.

11. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.

12. Социальные и специфические функции физической культуры.

13. Основы использования физической культуры в обществе.

14. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма

15. Основы использования физической культуры в обществе.(ОК-8)

16. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.

17. Главные факторы здоровья человека.

18. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.

19. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.

20. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.

21. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).

22. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

23. Цель и задачи физического воспитания.

24. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

**Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.**

25. Основные дидактические принципы физического воспитания.

26. Методы физического воспитания.

27. Средства физического воспитания.

28. Методы строго регламентированного упражнения.

29. Игровой метод в физическом воспитании.

30. Соревновательный метод в физическом воспитании.

31. Основные физические качества человека.

32.Методы воспитания качества силы.

33.Методы воспитания качества быстроты.

34.Методы воспитания качества ловкости.

35.Методы воспитания качества выносливости.

36.Методы воспитания качества гибкости.

37. Формы и структура занятий физическими упражнениями.

**Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

38. Формы самостоятельных занятий.

39. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

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

41. Формы самостоятельных занятий.

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

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

44.Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.

45. Мотивация двигательной активности на самостоятельных занятиях.

46. Врачебно-педагогический контроль.

47. Диагностика состояния здоровья и физического состояние занимающегося.

48. Методика проведения функциональных проб.

49. Критерии физического развития, антропометрические показатели.

50. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля.

51. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий.

52. Организация самостоятельных занятий различной направленности.

53. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий.

54. Гигиена самостоятельных занятий.

55. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня.

56. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями.

57. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

58. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма.

59. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями.

60. Организация самостоятельных занятий в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов.

**Оценивание выполнения тестов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бинарнаяшкала | 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 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.
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.
 |
| Не зачтено | 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. |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Бинарная шкала | Показатели | Критерии |
| Зачтено | 1. Самостоятельность в презентации комплекса ОРУ;
2. владение терминологией;
3. характер представления результатов (наглядность, оформление, самостоятельное выполнение комплекса упражнений, донесение до слушателей, способность давать указания по выполнению во время показа)
 | Студент правильно выполнил задание. Показал отлич­ные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении задания в рамках усвоенного учебного материала. |
| 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. Либо - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности 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 образцом, 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/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 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;б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей;в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения.Рекомендуется для оценки знаний умений и владений студентов. | Комплект заданий для самостоятельных занятий |
|  | Практические задания для самооценки двигательных навыков | Задания 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; | Таблица контрольных физических упражнений |
| 7 | Тест | Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося.Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.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 студент набрал менее 50 % правильных ответов. | Фонд тестовых заданий |
| 9 | Зачет  | Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по учебной дисциплине. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.С учетом результативностиРаботы 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.Зачет сдается в устной форме или в форме тестирования. | Комплект теоретических вопросов  |