

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**приложение к рабочей программе  
по учебной дисциплине:**

**Физическая культура и спорт**

Направление 19.03.03 Продукты питания животного происхождения

профиль Технология молока и молочных продуктов

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

-

Содержание:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

**1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

| Коды компетенции | Наименование компетенции  | Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)  | Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП | Виды занятий для формирования компетенции       | Оценочные средства сформированности компетенции |
|------------------|---|---|---|---|---|
| ОК-8             | способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знает:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни   | 2,4   | занятия лекционного типа и практические занятия | опрос, доклад, тестирование                     |
|                  |   | <b>Умеет:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни                  | 2,4   | занятия лекционного типа и практические занятия | опрос, доклад, тестирование                     |
|                  |   | <b>Владеет:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности | 2,4   | занятия лекционного типа и практические занятия | опрос, доклад, тестирование                     |

Компетенция ОК-8 также формируется в процессе изучения дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»; «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка»; «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья»

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

### Перечень оценочных средств

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства   | Представление оценочного средства в ФОС |
|-------|----------------------------------|--|---|
| 1     | Входной контроль                 | Средство контроля остаточных знаний усвоенного ранее учебного материала смежных дисциплин  | тестирование                            |
| 2     | Доклад                           | Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно- практической, учебно-исследовательской или научной темы   | Темы докладов                           |
| 3     | опрос                            | Средство контроля усвоения учебного материала темы, организованное в виде собеседования педагогического работника с обучающимися и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенной теме   | Перечень вопросов для опроса            |
| 4     | Тест                             | Средство контроля знаний студентов, организованное как метод диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи ( <u>тесты</u> ), имеющие определенную шкалу значений, позволяющее с известной вероятностью определить уровень усвоения умений, навыков, знаний. | Фонд тестовых заданий                   |

## 2.2 Программа оценивания контролируемой компетенции по дисциплине:

| №  | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины   | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 1  | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов   | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
| 2  | Социально - биологические основы физической культуры   | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
| 3  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   | ОК-8                           | Опрос, , тест, зачет             |
| 4  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | ОК-8                           | Опрос, , тест, зачет             |
| 5  | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания   | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
| 6  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
| 7  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений  | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
| 8  | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений  | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
| 9  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
| 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов  | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
| 11 | Производственная физическая культура   | ОК-8                           | Опрос, тест, зачет               |
|    | Зачет  |                                |                                  |

**Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

| Компетенция, этапы освоения компетенции   | Планируемые результаты обучения  | Показатели и критерии оценивания результатов обучения   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
|   |  | Ниже порогового уровня  | Пороговый уровень   | Продвинутый уровень  | Высокий уровень  |
| <b>2,4 семестр ОФО<br/>1 семестр ЗФО</b>  | <b>Зачёт</b>   | <b>(не зачтено)</b>   | <b>(зачтено)</b>  | <b>(зачтено)</b>   | <b>(зачтено)</b>   |
| ОК-8<br>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знает:</b><br>научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в основных понятиях, терминах, определениях, объектах, субъектах, средствах и методах физической культуры, не знает научно-практических основ здорового образа жизни, допускает существенные ошибки | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала | Обучающийся знает научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, профессиональной и прикладной физической культуры студента, твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос. | Обучающийся знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессиональной и прикладной физической культуры студента, их интегрирующую роль в процессе формирования здоровья сбережения будущих специалистов, глубоко и прочно усвоил программный материал. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий. |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| <p><b>Умеет:</b><br/>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>                | <p>Не умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено</p> | <p>В целом успешное, но не системное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта только под руководством преподавателя или тренера</p> | <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет самостоятельно заниматься различными видами спорта</p> | <p>Сформированное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, умеет управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии</p> |
| <p><b>Владеет:</b><br/>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> | <p>Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>   | <p>В целом успешное, но не системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>  | <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся ошибками владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>    | <p>Успешное и системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>  |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
|  | <p>существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено</p> | <p>деятельности, владеет элементарными навыками в выборе средств и методов физической культуры</p> | <p>личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет навыками мониторинга собственного функционального состояния систем организма</p> | <p>, владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий</p> |
|--|---|--|---|--|



**3.ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ  
ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ,  
ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ  
ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**3.1 Входной контроль**

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...**

- а. Римский император Феодосий I.;
- б. Пьер де Фреды, барон де Кубертен;
- в. Философ-мыслитель древности Аристотель;
- г. Хуан Антонио Самаранч.

**2. Назовите имя представителя России – первого Олимпийского чемпиона игр современности...**

- а. В. Алексеев;
- б. В. Иванов;
- в. н. Орлов;
- г. Н. Панин-Коломенкин.

**3. Действующий президент МОК:**

- а. Барон Пьер де Кубертен;
- б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч;
- в. Граф Жак Роже;
- г. Лорд Майкл Килланин.

**4. Какая страна победила в общем медальном зачёте на летних Олимпийских играх в Лондоне в 2012 году?**

- а. США;
- б. Китай;
- в. Великобритания;
- г. Россия.

**5. Анна Чичерова, Мария Савинова, Наталья Антюх, Елена Лашманова – чемпионки Олимпийских игр в...**

- а. спортивной гимнастике;
- б. художественной гимнастике;
- в. синхронном плавании;
- г. лёгкой атлетике.

**6. Мужская сборная команда по волейболу, какой страны стала Олимпийской чемпионкой в 2012 году?**

- а. Италия;
- б. Бразилия;
- в. Россия;
- г. Болгария.

**7. Где пройдет зимняя Олимпиада в 2014 году?**

- а. Америка;
- б. Финляндия;
- в. Германия;
- г. Россия.

**8. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016**

- г. XXXI Игры Олимпиады выбрал...
- а. Токио;

- б. Чикаго;
- в. Рио-де-Жанейро;
- г. Мадрид.

**9. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».**

- а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;
- б. не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
- в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
- г. относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**10. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

**11. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...**

- а. способствующие повышению скорости движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

**12. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

- а. физической нагрузкой;
- б. интенсивностью физической нагрузки;
- в. моторной плотностью урока;
- г. общей плотностью урока.

**13. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:**

- а. слабую, среднюю, сильную;
- б. оздоровительную, физкультурную, спортивную;
- в. без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г. основную, подготовительную, специальную.

**14. Назовите основные физические качества человека:**

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

**15. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- а. гибкость;
- б. ловкость;
- в. быстрота;
- г. реакция.

**16. С помощью какого теста определяется ловкость?**

- а. 6-ти минутный бег;
- б. подтягивание;
- в. челночный бег;
- г. бег 100 метров.

**17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

- а. скоростным индексом;
- б. скоростной выносливостью;
- в. коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г. абсолютным запасом скорости.

**18. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...**

- а. специальной выносливости;
- б. скоростной выносливости;
- в. общей выносливости;
- г. элементарных форм выносливости.

**19. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...**

- а. челночный бег;
- б. подвижные игры;
- в. прыжки через скакалку;
- г. упражнения «на равновесие».

**20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а. координацию;
- б. быстроту;
- в. выносливость;
- г. гибкость.

**21. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как...**

- а. индивидуальный;
- б. дозированный;
- в. повторный;
- г. рациональный.

**22. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются...**

- а. подводящими;
- б. корригирующими;
- в. имитационными;
- г. общеразвивающими.

**23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

- а. время выполнения двигательного действия;
- б. продолжительность сна;
- в. коэффициент выносливости;
- г. величина частоты сердечных сокращений.

**24. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

- а. 120 ударов в минуту;
- б. 140 ударов в минуту;
- в. 160 ударов в минуту;
- г. 160 и выше ударов в минуту.

**25. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а. слабость мышц;

- б. привычка к определенным позам;
- в. отсутствие движений во время школьных уроков;
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

## **26. Основными источниками энергии для организма являются:**

- а. белки и жиры;
- б. витамины и жиры;
- в. углеводы и витамины;
- г. белки и витамины.

## **3.2. Контрольные вопросы промежуточной аттестации (по итогам изучения курса)**

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
6. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
8. Средства физической культуры.
9. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
10. Сила. Средства и методы развития силы.
11. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
12. Ловкость. Средства и методы развития ловкости. 13. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
14. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
15. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
16. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
17. Методы профилактики профессиональных заболеваний. 18. Основные формы производственной физической культуры.
19. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
20. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

## **3.2. Вопросы и задания для обучающихся по очной форме обучения к методико-практическим занятиям и самостоятельной работе**

### **Тема 1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда**

- 1.1 Виды производственной гимнастики.
- 1.2 Цель и задачи производственной гимнастики.
- 1.3 Формы, методы и средства проведения производственной гимнастики с учетом условий и характера труда.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы**

1. Как действуют физические упражнения на организм человека?
2. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Дайте классификацию и характеристику физических упражнений.

### **Тема 2. Методы оценки уровня состояния здоровья**

- 2.1 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 2.2 Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы**

1. Что такое здоровье?
2. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
3. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

### **Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности**

- 3.1 Формы самостоятельных занятий.
- 3.2 Содержание самостоятельных занятий.
- 3.3 Особенности самостоятельных занятий для женщин.
- 3.4 Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы**

1. Охарактеризуйте предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
3. Граница интенсивности физической нагрузки для студентов.

### **Тема 4. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития**

- 4.1 Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
- 4.2 Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
- 4.3 Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
- 4.4 Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
- 4.5 Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

### **Вопросы и задания для самостоятельной работы**

1. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
2. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Примерные темы докладов на методико-практических занятиях. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.**

1. Физическая культура студента.
2. Компоненты физической культуры.
3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
5. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Витамины и их роль в обмене веществ.
10. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
11. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
14. Понятие об основном и рабочем обмене.
15. Внешнее и внутреннее дыхание.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
18. Здоровый образ жизни студента.

- 19.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
- 20.Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
- 21.Режим труда и отдыха. 22.Гигиенические основы закаливания.
- 23.Личная гигиена студента и его составляющие.
- 24.Профилактика вредных привычек.
- 25.Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
- 26.Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
- 27.Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- 28.Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
- 29.Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
- 30.Типы изменений умственной работоспособности студента.
- 31.Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
- 32.Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
- 33.Значение мышечной релаксации.
- 34.Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
- 35.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 36.Возрастные особенности содержания занятий.
- 37.Профилактика спортивного травматизма.
- 38.Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
- 39.Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
- 40.Современные популярные системы физических упражнений.
- 41.Модельные характеристики спортсмена высокого класса. 42.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
- 43.Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
- 44.Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
- 45.Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
- 46.Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
- 47.Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма человека.
- 48.Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
- 49.Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
- 50.Основы физического воспитания молодой семьи.
- 51.Формы активного проведения досуга.
- 52.Праздники здоровья.
- 53.Организация массовых оздоровительных мероприятий. 54.Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
- 55.Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
- 56.Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
- 57.Осанка и походка современного человека.
- 58.Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
- 59.Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
- 60.Основные виды релаксации.
- 61.Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
- 62.Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
- 63.Физическая культура в рабочее и свободное время.
- 64.Основные научно-теоретические представления о рациональном питании.

### 3.3 Образцы тестов для проведения текущего контроля и промежуточной

аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося

**Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

**1. Первые Олимпийские игры были проведены:**

- А) 1034 г. в США;
- Б) 776 г. до н.э. в Греции;
- В) 896 г. до н.э. в Риме;
- Г) 1428 г. в Праге.

**2. Первые Олимпийские игры современности были проведены:**

- А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае

**3.Московская Олимпиада была проведена:**

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.

**4. Дайте определение физической культуры:**

- А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Б) Физическая культура – средство отдыха;
- В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**5. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией

**6.Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

- А) 4-6 ч.
- Б) 5-7 ч.
- В) 16 ч.
- Г) 10-12 ч.

**7.Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- А) профессиональная подготовка;
- Б) профессионально-прикладная подготовка;
- В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Г) спортивно – техническая подготовка.

**8.Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

- А) физическое воспитание; Б) физическое состояние; В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

**9.Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:**

- А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);
- В) прыжок в длину с места;
- Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

**10.Общий объем часов на физическую культуру составляет:**

- А) 400 часов;
- Б) 258 часов;
- В) 204 часа;
- Г) 408 часов.

**Тема № 2. Социально – биологические основы физической культуры**

**1. Костная система человека состоит:**

- А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей

**2. Кости соединяются с помощью:**

- А) мышц; Б) суставов;

- В) сухожилий; Г) жгутиков.
- 3. Мышечная система включает около:**  
А) 400 мышц;  
Б) 600;  
В) 500;  
Г) 300.
- 4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**  
А) жиры;  
Б) углеводы;  
В) белки;  
Г) все вместе.
- 5. Сердечно-сосудистая система состоит:**  
А) из мышц;  
Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей;  
Г) крови и лимфы.
- 6. Общее количество крови у взрослого человека:**  
А) 3-4 литра;  
Б) 4-5 литров;  
В) 2-3 литра;  
Г) 1-2 литра.
- 7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:**  
А) 70 ударов;  
Б) 60 ударов;  
В) 40 ударов;  
Г) 80 ударов.
- 8. Артериальное давление измеряется:**  
А) в килограммах; Б) сантиметрах;  
В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.
- 9. Жизненная емкость легких – это:**  
А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;  
Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;  
В) объем вдоха и выдоха;  
Г) разница между вдохом и выдохом.
- 10. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:**  
А) головной мозг; Б) спинной мозг;  
В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

### **Тема № 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья**

- 1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:**  
А) здоровье – это отсутствие болезней;  
Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;  
В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;  
Г) отсутствие вредных привычек у человека.
- 2. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:**  
А) уровень физической подготовленности;  
Б) уровень здоровья и физического развития;  
В) уровень теоретических знаний;  
Г) все вместе.
- 3. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:**  
А) несвоевременный прием пищи;  
Б) систематическое недосыпание;  
В) малое пребывание на свежем воздухе;



- Г) курение;
- Д) все вместе.

**4. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:**

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;
- Д) все вместе.

**5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:** А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями; Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.

**5. Обычной нормой ночного сна студента считается**

- А) 7 - 8 часов;
- Б) 5 - 6 часов;
- В) 3- 4 часа;
- Г) 10-12 часов.

**Главное правило полноценного питания не менее** А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3 - 4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.

**6. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой** А) 3 - 4 часа в неделю;

- Б) 8 - 12 часов в неделю;
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

**7. Тоже, но для женщин:**

- А) 6-10 часов;
- Б) 8 - 12 часов;
- В) 14 - 16 часов;
- Г) 16-18 часов.

**8. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:**

- А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.

**11.Личная гигиена включает:**

- А) соблюдение распорядка дня;
- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.

**Тема № 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**1. Учебное время студентов в среднем составляет:**

- А) 40 - 44 часа в неделю;
- Б) 52 - 58 часов в неделю;
- В) 60 - 64 часа в неделю;
- Г) 70-72 часа в неделю.

**2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:**

- А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.

**3. Работоспособность - это способность человека выполнять:**

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

**4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:**

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
- Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;

- Г) к добросовестным и исполнительным.
- 5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:**
- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
  - Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
  - В) эмоционального переживания;
  - Г) нервного расстройства.
- 6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**
- А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;
  - В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.
- 7. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:**
- А) 90 - 100 ударов / мин; Б) 130 - 160 ударов мин;
  - В) 160 - 180 ударов в мин; Г) 180 – 210 ударов в мин.
- 8. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:**
- А) утренняя гимнастика;
  - Б) психическая саморегуляция;
  - В) кратковременные перерывы между занятиями;
  - Г) «физкультурная минутка».
- 9. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:**
- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
  - Б) нормализованная двигательная активность;
  - В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
  - Г) все перечисленное.
- 10. Основной фактор утомления студентов - это:**
- А) сама учебная деятельность;
  - Б) полное отсутствие интереса, апатия;
  - В) отсутствие реакции на новые раздражители;
  - Г) снижение ЧСС.
- Тема № 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**
- 1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:**
- А) математики;
  - Б) физической культуры;
  - В) педагогики;
  - Г) все дисциплин.
- 2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**
- А) физическую подготовленность студента;
  - Б) физиологическую подготовленность студента;
  - В) психическую подготовленность студента;
  - Г) психо-физиологическую подготовленность студента.
- 3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип:** А) доступности; Б) динамичности; В) систематичности; Г) периодичности.
- 4. К средствам физического воспитания относятся:**
- А) физические упражнения; Б) двигательные действия; В) трудовые действия;
  - Г) все перечисленное.
- 5. Игровой, соревновательный методы относятся:**
- А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания; В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.
- 6. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:**
- А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
  - Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;

- В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.  
Г) нет правильного ответа.
- 7. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:**  
А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;  
Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;  
В) процесс овладения умением расслабляться;  
Г) процесс оздоровления физической патологией.
- 8. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:**  
А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;  
В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.
- 9. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:**  
А) до 130 уд/мин.;  
Б) от 130 до 150 ударов в мин.; В) от 150 до 180 ударов в мин.; Г) от 180 до 200 ударов в мин.
- 10. Уменьшение напряжения мышечных**  
А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;  
В) увеличение массы мышц;  
Г) сокращение мышечных волокон.
- Тема № 6. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**
- 1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:**  
А) в обеденное время; Б) утренние часы;  
В) в конце рабочего дня; Г) в свободное время.
- 2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:**  
А) самостоятельных занятий; Б) дополнительных занятий; В) учебных занятий;  
Г) отработки пропущенных занятий.
- 3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**  
А) бокс;  
Б) ходьба и бег;  
В) спортивная гимнастика;  
Г) единоборства.
- 4. 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.
- 5. 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.
- 6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:**  
А) пробы Штанге; Б) методу К.Купера; В) пробы Генчи;  
Г) методу Яроцкого.
- 7. 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.
- 8. Аэробные реакции — это:**  
А) основа биологической энергетики организма; Б) эффективность аэробных процессов;  
В) продукты распада, которые удаляются из организма; Г) бескислородный процесс.
- 9. Суточная потребность "человека в воде составляет:**  
А) 5 литров;  
Б) 3 литра;  
В) 2,5 литра;  
Г) 4 литра.
- 10. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:**

- А) паровая и суховоздушная бани; Б) солнечные ванны;
- В) смена нательного белья; Г) дискотека.

#### **Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

##### **1. 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.

##### **2. 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.

##### **3. Спортивные разряды присваиваются:**

- А) региональными спортивными организациями на местах;
- Б) федерациями по видам спорта;
- В) преподавателем физического воспитания;
- Г) заведующим кафедрой физической культуры.

##### **4. Обязательным тестом по ОФП студентов является:**

- А) бег на 100 м;
- Б) прыжки в длину с места;
- В) приседание на одной ноге;
- Г) плавание.

##### **5. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:**

- А) российские студенческие Игры; Б) спартакиада вуза;
- В) районные соревнования; Г) чемпионат вузов города.

##### **6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:**

- А) легкая атлетика; Б) баскетбол;
- В) аэробика; Г) волейбол.

##### **7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:**

- А) лыжные гонки; Б) акробатика;
- В) пауэрлифтинг; Г) дартс.

##### **8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это**

- А) гиревой спорт; Б) баскетбол;
- В) шахматы; Г) керлинг.

##### **9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это**

- А) легкая атлетика; Б) плавание;
- В) фигурное катание; Г) бобслей.

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

- А) настольным теннисом; Б) хоккеем;
- В) волейболом;
- Г) городошным спортом.

#### **Тема № 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

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

- А) на состояние психики человека;
- Б) физическое развитие;
- В) все вместе;
- Г) нет правильного ответа.

##### **2. 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.
- 2. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:**  
А) совпадают; Б) различаются;  
В) соответствуют возрасту; Г) нет правильного ответа.
- 3. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:**  
А) этапы многолетней тренировки;  
Б) этапы мезоциклов;  
В) этапы микроциклов;  
Г) этапы макроциклов.
- 4. Планирование тренировки в избранном виде спорта бывает:**  
А) текущее и оперативное;  
Б) учебно-тренировочное; В) обязательное;  
Г) вспомогательное.
- 5. 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.
- 7. При годичном планировании тренировок применяются варианты:**  
А) обычный, сложный; Б) положительный;  
В) отрицательный;  
Г) нет правильного ответа.
- 8. Обычный тренировочный год имеет:**  
А) один период; Б) два периода; В) три периода;  
Г) четыре периода.
- 9. Физическую подготовленность можно условно подразделить:**  
А) на общую подготовленность;  
Б) вспомогательную подготовленность;  
В) универсальную подготовленность; Г) специальную подготовленность.
- 10. Контроль за состоянием различных сторон подготовленности спортсменов может быть:**  
А) этапным;  
Б) физическим; В) тактическим; Г) техническим.
- Тема № 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**
- 1. Основными признаками физического развития являются:**  
А) антропометрические показатели;  
Б) социальные особенности человека;  
В) особенности интенсивности работы;  
Г) нет правильного ответа.
- 2. Состояние опорно-двигательного аппарата, степень жировоголожения и полового созревания - это:**  
А) соматометрические признаки;  
Б) физиометрические признаки;  
В) соматоскопические признаки;  
Г) антропометрические признаки.
- Основные виды диагностики – это:**  
А) врачебно – педагогический контроль;  
Б) математический контроль;  
В) систематический контроль;  
Г) статистический контроль.
- 3. 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.

- 4. Метод определения силы мышц кисти называется:**  
А) стантовая динамометрия; Б) кистевая динамометрия; В) мышечная динамометрия; Г) анамнез.
- 5. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:**  
А) частотой сердечных сокращений;  
Б) пальпаторной пульсометрией;  
В) ортостатической пробой;  
Г) артериальное давление.
- 6. 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.
- 7. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:**  
А) за минуту; Б) 45 секунд;  
В) 20 секунд;  
Г) 10 сек.
- 8. 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.
- 10. Тест функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе называется:**  
А) проба Генчи; Б) тест Штанге; В) тест Купера; Г) тест Яроцкого.

**Тема № 10. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

- 1. 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.
- 2. 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.
- 3. 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.
- 4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**  
А) занятия легкой атлетикой;  
Б) занятия лыжной подготовкой;  
В) общая физическая подготовка;  
Г) специальная физическая подготовка.
- 5. 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.
- 6. 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.

**7. 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.

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

А) акробатика;

Б) тяжелая атлетика;

В) гребля;

Г) баскетбол.

**9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:**

А) борьба;

Б) бег на короткие дистанции;

В) конный спорт;

Г) плавание.

**10. 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.

**Тема № 11. Производственная физическая культура**

**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.

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

А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;

Б) теория активного отдыха;

В) полное состояние покоя;

Г) пассивный отдых.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. Основой типовой схемы физкультурной паузы служит:**

А) разработка классификации профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда;

Б) положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия

в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято;

В) момент существенного увеличения работоспособности;

Г) нет правильного ответа.

**7. 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.

**8. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:**

А) тренажеры; Б) компьютеры; В) учебники;

Г) производственная практика.

**9. 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.

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

А) наклоны; Б) повороты; В) вращения;

Г) встряхивание.

**11. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:**

А) к оздоровительно-развивающей гимнастике;

Б) оздоровительной гимнастике;

В) спортивной гимнастике;

Г) к профессионально – прикладной гимнастике.

**12. Формами производственной гимнастики являются:**

А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

Б) упражнения на снарядах;

В) игра в настольный теннис; Г) подвижные игры.

**13. В течение рабочей смены физкультурная пауза проводится:**

А) 1 раз в смену; Б) 2 раза в смену; В) 3 раза в смену; Г) 4 раза в смену;

**14. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:**

А) консультация с врачом физкультурного диспансера;

Б) тренажеры, скакалки, набивные мячи;

В) изучение специальной литературы по методике занятий;

Г) имитация упражнений без снаряда.

**15. Попутная тренировка - это:**

А) несложная и доступная игра;

Б) дополнительные затраты времени на выполнение физических упражнений;

В) неорганизованные упражнения, направленные на повышение двигательной активности;

Г) комплекс ОРУ.

### **3.4 Комплект разноуровневых тестовых заданий**

#### **1 Вариант**

##### **1 Пороговый (репродуктивный) уровень освоения компетенций ( ОК-8)**

**1. Первые Олимпийские игры были проведены:**

А) 1034 г. в США;

**Б) 776 г. до н.э. в Греции;**

В) 896 г. до н.э. в Риме;

Г) 1428 г. в Праге.

**2. Дайте определение физической культуры:**

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;



**В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;**

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**3. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

А) 4-6 ч.

**Б) 5-7 ч.**

В) 16 ч.

Г) 10-12 ч.

**4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

А) физическое воспитание;

Б) физическое состояние;

**В) физическая подготовка;**

Г) физическая нагрузка.

**5. Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:**

А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

**Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);**

В) прыжок в длину с места;

Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

**6. Костная система человека состоит:**

А) из 150 костей;

Б) из 80 костей;

**В) из 200 костей;**

Г) из 250 костей.

**7. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**

А) жиры;

**Б) углеводы;**

В) белки;

Г) все вместе.

**8. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:**

**А) 70 ударов;**

Б) 60 ударов;

В) 40 ударов;

Г) 80 ударов.

**9. Жизненная емкость легких – это:**

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

**Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;**

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

**10. Потребление кислорода – это количество кислорода:**

А) потребляемое организмом при мышечной работе;

Б) проходящее через легкие за одну минуту;

**В) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой - либо работы.**

**1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:**

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

**В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;**

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

**12. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:**

А) уровень физической подготовленности;

**Б) уровень здоровья и физического развития;**

В) уровень теоретических знаний;

Г) все вместе.

**13. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:**

А) несвоевременный прием пищи;

Б) систематическое недосыпание;

В) малое пребывание на свежем воздухе;

Г) курение;

**Д) все вместе.**

**14. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:**

А) закаливающие процедуры;

Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

В) отказ от вредных привычек;

Г) организация целесообразного режима двигательной активности;

**Д) все вместе.**

**2 Продвинутый (реконструктивный) уровень освоения компетенций**

**15. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:**

А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

Б) конфликты с окружающими;

**В) злоупотребление алкоголем;**

Г) все вместе.

**16. Учебное время студентов в среднем составляет:**

А) 40 – 44 часа в неделю;

**Б) 52 - 58 часов неделю;**

В) 60 - 64 часа в неделю;

Г) 70-72 часа в неделю.

**17. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:**

А) на вегетативную нервную систему;

Б) на дыхательную систему;

**В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;**

Г) на подкорку головного мозга.

**18. Работоспособность - это способность человека выполнять:**

**А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;**

Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;

В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;

Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

**19. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:**

А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;

**Б) «вечернему» типу - «совы»;**

В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;

Г) к добросовестным и исполнительным.

**20. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:**

**А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;**

Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;

В) эмоционального переживания;

Г) нервного расстройства.

- 21. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:**
- А) математики;
  - Б) физической культуры;
  - В) педагогики;**
  - Г) все дисциплин.
- 22. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**
- А) физическую подготовленность студента;
  - Б) физиологическую подготовленность студента;
  - В) психическую подготовленность студента;
  - Г) психо-физиологическую подготовленность студента.
- 23. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип:**
- А) доступности;
  - Б) динамичности;
  - В) систематичности;**
  - Г) периодичности.
- 24. К средствам физического воспитания относятся:**
- А) физические упражнения;**
  - Б) двигательные действия;
  - В) трудовые действия;
  - Г) все перечисленное.
- 25. Игровой, соревновательный методы относятся:**
- А) к методу спортивного воспитания;
  - Б) к методу физического воспитания;**
  - В) к методу психического воспитания;
  - Г) к методу физического развития.
- 26. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:**
- А) в обеденное время;
  - Б) утренние часы;**
  - В) в конце рабочего дня;
  - Г) в свободное время
- 27. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:**
- А) самостоятельных занятий;**
  - Б) дополнительных занятий;
  - В) учебных занятий;
  - Г) отработки пропущенных занятий.
- 28. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий -это:**
- А) бокс;
  - Б) ходьба и бег;**
  - В) спортивная гимнастика;
  - Г) единоборства.
- 29. 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.

- 30. 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.
- 31. 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.
- 32. 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.
- 33. Спортивные разряды присваиваются:**
- А) региональными спортивными организациями на местах;
  - Б) федерациями по видам спорта;
  - В) преподавателем физического воспитания;
  - Г) заведующим кафедрой физической культуры.
- 34. Обязательным тестом по ОФП студентов является:**
- А) бег на 100 м;
  - Б) прыжки в длину с места;
  - В) приседание на одной ноге;
  - Г) плавание.
- 35. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:**
- А) на состояние психики человека;
  - Б) физическое развитие;
  - В) все вместе;
  - Г) нет правильного ответа.
- 3 Высокий (творческий) уровень освоения компетенций**
- 35. 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.
- 36. В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:**
- А) совпадают;
  - Б) различаются;
  - В) соответствуют возрасту;
  - Г) нет правильного ответа.
- 37. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:**
- А) этапы многолетней тренировки;
  - Б) этапы мезоциклов;
  - В) этапы микроциклов;
  - Г) этапы макроциклов.
- 38. Основными признаками физического развития являются:**

**А) антропометрические показатели;**

Б) социальные особенности человека;

В) особенности интенсивности работы;

Г) нет правильного ответа.

**39. Состояние опорно-двигательного аппарата, степень жираотложения и полового созревания - это:**

А) соматометрические признаки;

Б) физиометрические признаки;

**В) соматоскопические признаки;**

Г) антропометрические признаки.

**Основные виды диагностики – это:**

**А) врачебно – педагогический контроль;**

Б) математический контроль;

В) систематический контроль;

Г) статистический контроль.

**40. 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.

**41. 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.

**42. 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.**

**43. 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.

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

А) занятия легкой атлетикой;

Б) занятия лыжной подготовкой;

**В) общая физическая подготовка;**

Г) специальная физическая подготовка.

**45. 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.

**48. Основа производственной физической культуры - это:** А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;

**Б) теория активного отдыха;**

В) полное состояние покоя;

Г) пассивный отдых.

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

50. 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.
51. **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.

## **2 вариант**

### **1 Пороговый (репродуктивный) уровень освоения компетенций ( ОК-8)**

#### **1. Первые Олимпийские игры современности были проведены:**

- А) 1896 в Греции;  
Б) 1734 в Риме;  
В) 1928 в Москве;  
Г) 1900 в Китае.

#### **2. К функциям спорта относятся:**

- А) социализирующая; Б) регламентирующая;  
В) подготовительная; Г) допинговая.

#### **3. Недостаток двигательной активности людей называется:**

- А) гипертонией; Б) гипердинамией;  
**В) гиподинамией; Г) гипотонией.**

#### **3. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- А) профессиональная подготовка;  
Б) профессионально-прикладная подготовка;  
**В) профессионально-прикладная физическая подготовка;**  
Г) спортивно – техническая подготовка.

#### **4. Термин рекреация означает:**

- А) постепенное приспособление организма к нагрузкам;  
Б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;  
**В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;**  
Г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

#### **5. Кости соединяются с помощью:**

- А) мышц;  
**Б) суставов;**  
В) сухожилий;  
Г) жгутиков.

#### **6. Функциональные системы организма – это:**

- А) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;  
Б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;  
В) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

#### **7. Сердечно-сосудистая система состоит:**

- А) из мышц;
- Б) из сердца и кровеносных сосудов;**
- В) костей;
- Г) крови и лимфы.

**8. Артериальное давление измеряется:**

- А) в килограммах;
- Б) сантиметрах;
- В) миллиметрах ртутного столба;**
- Г) сантиметрах кубических.

**9. Нервная система:**

**А) регулирует деятельность различных органов и всего организма;**

Б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;

В) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.

**10. Обычной нормой ночного сна студента считается**

- А) 7 - 8 часов;**
- Б) 5 - 6 часов;
- В) 3- 4 часа;
- Г) 10-12 часов.

**11. Главное правило полноценного питания не менее**

А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; **В) 3 - 4 раза в день;** Г) 4-5 раз в день.

**12. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой**

- А) 3 - 4 часа в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;**
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

**13. То же, но для женщин:**

- А) 6-10 часов;**
- Б) 8 - 12 часов;
- В) 14 - 16 часов;
- Г) 16-18 часов.

**14. Эффективное средство восстановления работоспособности - это:**

- А) массаж, контрастный душ;**
- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

**15. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**

- А) активного отдыха;**
- Б) пассивного отдыха;
- В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.

**15. «Зоной» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:**

А) 90-100 ударов / мин; **Б) 130-160 ударов мин;** В) 160-180 ударов в мин; Г) 180-210 ударов в мин.

**2 Продвинутый (реконструктивный) уровень освоения компетенций**

**16. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов**

**являются:**

- А) утренняя гимнастика;
- Б) психическая саморегуляция;
- В) кратковременные перерывы между занятиями;
- Г) «физкультурная минутка».

**17. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:**

- А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
- Б) нормализованная двигательная активность;
- В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
- Г) все перечисленное.

**18. Основной фактор утомления студентов - это:**

- А) сама учебная деятельность;
- Б) полное отсутствие интереса, апатия;
- В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

**19. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:**

- А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;(2)
- Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;(3)
- В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.(1) Г) нет правильного ответа.

**20. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:**

- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- В) процесс овладения умением расслабляться;
- Г) процесс оздоровления физической патологией.

**21. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:**

- А) к спортивной подготовке;
- Б) физической подготовке;
- В) профессионально-прикладной физической подготовке;
- Г) к профессиональной подготовке.

**22. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:**

- А) до 130 уд/мин.;
- Б) от 130 до 150 ударов в мин.;
- В) от 150 до 180 ударов в мин.;
- Г) от 180 до 200 ударов в мин.

**23. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:**

- А) закрепощение мышц;
- Б) расслабление мышц;
- В) увеличение массы мышц;
- Г) сокращение мышечных волокон.

**24. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:**

- А) пробы Штанге; Б) методу К.Купера; В) пробы Генчи;
- Г) методу Яроцкого.

**25. 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.

**26. Аэробные реакции — это:**

- А) основа биологической энергетики организма;**
- Б) эффективность аэробных процессов;
- В) продукты распада, которые удаляются из организма;
- Г) бескислородный процесс.

**27. Суточная потребность человека в воде составляет:**

- А) 5 литров;
- Б) 3 литра;
- В) 2,5 литра;**
- Г) 4 литра.

**28. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:**

- А) паровая и суховоздушная бани;**
- Б) солнечные ванны;
- В) смена нательного белья;
- Г) дискотека.

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

- А) легкая атлетика;
- Б) баскетбол;
- В) аэробика;**
- Г) волейбол.

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

- А) лыжные гонки;**
- Б) акробатика; В) пауэрлифтинг; Г) дартс.

**31. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это**

- А) гиревой спорт;
- Б) баскетбол; В) шахматы; Г) керлинг.**

**32. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это**

- А) легкая атлетика; Б) плавание;
- В) фигурное катание;**
- Г) бобслей.

**33. 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.

**34. При годичном планировании тренировок применяются варианты:**

- А) обычный, сложный;**

- Б) положительный; В) отрицательный;  
Г) нет правильного ответа.

**35. Обычный тренировочный год имеет:**

- А) один период; Б) два периода;  
**В) три периода;**  
Г) четыре периода.

**36. Физическая подготовленность включает:**

- А) общую подготовленность;  
Б) вспомогательную подготовленность; В) специальную подготовленность;  
**Г) все перечисленное.**

**37. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:**

- А) частотой сердечных сокращений;**  
Б) пальпаторной пульсометрией;  
В) ортостатической пробой;  
Г) артериальное давление.

**38. 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.

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

- А) за минуту;  
Б) 45 секунд;  
В) 20 секунд;  
**Г) 10 сек.**

**3 Высокий (творческий) уровень освоения компетенций**

**40. 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.

**41. 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.

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

- А) акробатика;**  
Б) тяжелая атлетика;  
В) гребля;  
Г) баскетбол.

**43. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:**

- А) борьба;
- Б) бег на короткие дистанции;**
- В) конный спорт;
- Г) плавание.

**44. Основной типовой схемы физкультурной паузы служит:**

- А) разработка классификации профессий с учетом физической тяжести и умственной напряженности труда;
- Б) положение о том, что те органы и системы организма, которые не принимали активного участия в рабочем процессе, должны получить дополнительную нагрузку, а с утомленных органов и систем напряжение должно быть снято;**
- В) момент существенного увеличения работоспособности;
- Г) нет правильного ответа.

**45. 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.

**46. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:**

- А) тренажеры;**
- Б) компьютеры;
- В) учебники;
- Г) производственная практика.

**47. 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.

**48. Попутная тренировка - это:**

- А) несложная и доступная игра;
- Б) дополнительные затраты времени на выполнение физических упражнений;
- В) неорганизованные упражнения, направленные на повышение двигательной активности;**
- Г) комплекс ОРУ.

### **3 вариант**

**1. Спорт – это:**

- А) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- Б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;**
- В) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- Г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**2.Московская Олимпиада была проведена:**

- А) 1956 г.
- Б) 1938 г.
- В) 1972 г.
- Г) 1980 г.**

**2. 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.

**3. 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.

**5.Общий объем часов на физическую культуру составляет:**

- А) 400 часов;**  
Б) 258 часов;  
В) 204 часа;

Г) 408 часов.

**6. Мышечная система включает около:**

- А) 400 мышц;  
**Б) 600;**  
В) 500;  
Г) 300.

**7. Общее количество крови у взрослого человека:**

- А) 3-4 литра;  
**Б) 4-5 литров;**  
В) 2-3 литра;  
Г) 1-2 литра.

**8. Артериальная кровь – это:**

- А) кровь насыщенная углекислым газом;  
Б) кровь, протекающая по артериям;  
**В) кровь, насыщенная кислородом.**

**8. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:**

- А) головной мозг;  
Б) спинной мозг;  
**В) вегетативная нервная система;**  
Г) мозжечок.

**9. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:**

- А) величины нагрузки;  
**Б) величины нагрузки и частоты сокращений;**  
В) состояния ЦНС.

**10. Личная гигиена включает:**

- А) соблюдение распорядка дня;  
Б) уход за телом;  
В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;  
**Г) все перечисленное.**

**11. Здоровье человека на 50% зависит от:**

- А) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;

- Б) образа жизни;**
- В) уровня двигательной активности.

**12. К составляющим здорового образа жизни относят:**

- А) выбор профессии;
- Б) психогигиену;**
- В) спортивную подготовку.

**13. Основным признаком здоровья является:**

- А) отсутствие дефектов развития;
- Б) отсутствие заболеваний;
- В) хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.**

**14. К последствиям курения относят:**

- А) увеличение частоты сердечных сокращений в покое;**
- Б) увеличение объема мышечных волокон;
- В) повышение кислородной емкости крови.

**2 Продвинутой (реконструктивный) уровень освоения компетенций**

**15. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:**

- А) на вегетативную нервную систему;
- Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг;**
- Г) на подкорку головного мозга.

**16. Работоспособность - это способность человека выполнять:**

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;**
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

**17. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:**

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»;
- Б) «вечернему» типу - «совы»;**
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
- Г) к добросовестным и исполнительным.

**18. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:**

- А) активного отдыха;**
- Б) пассивного отдыха;
- В) психоэмоциональной разгрузки;
- Г) аутотренинг.

**20.«Зона» оптимального воздействия между умственной и физической работоспособностью студентов являются занятия с режимом ЧСС:**

- А) 90 - 100 ударов / мин;
- Б) 130 - 160 ударов мин;**
- В) 160 - 180 ударов в мин;

Г) 180 – 210 ударов в мин.

**21. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:**

А) развития физических качеств;

**Б) «вработывания» в трудовой (учебный) день;**

В) формирования двигательных умений и навыков.

**21. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?**

А) медленный бег;

Б) спортивная ходьба;

В) упражнения на ловкость.

**22. Какая нагрузка характеризуется таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?**

А) жесткая; Б) облегченная;

**В) оптимальная.**

**23. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность основной части занятия:**

А) 30-80%;

**Б) 70-90%;**

В) 50-85%.

**24. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:**

а) 1 час в неделю;

б) 2-3 часа в неделю;

**в) 6-8 часов в неделю.**

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

А) российские студенческие Игры;

**Б) спартакиада вуза;**

В) районные соревнования;

Г) чемпионат вузов города.

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

А) настольным теннисом;

**Б) хоккеем;**

В) волейболом;

Г) городошным спортом.

**28. Планирование тренировки в избранном виде спорта бывает:**

**А) текущее и оперативное;**

Б) учебно-тренировочное;

В) обязательное;

Г) вспомогательное.

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

**А) этапным;**

Б) физическим; В) тактическим; Г) техническим.

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

А) станова динамометрия; **Б) кистевая динамометрия;**

В) мышечная динамометрия; Г) анамнез.

**31. Тест функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе называется:**

А) проба Генчи;

**Б) тест Штанге;** В) тест Купера; Г) тест Яроцкого.

**32. Врачебный контроль это – ...**

**А) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.**

Б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

В) исследования, проводимые врачом и тренером для того чтобы, определить как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

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

А) контроль за тренировочными нагрузками;

Б) контроль за техникой выполнения упражнений;

**В) определение и оценка функциональных возможностей.**

**34. Для чего проводится первичное медицинское обследование студентов?**

А) для определения состояния здоровья и тренированности на данный момент и установить наиболее целесообразный режим тренировок;

Б) для того, чтобы установить изменения, произошедшие в организме занимающегося под воздействием физической нагрузки, судить о правильности и эффективности тренировочного процесса;

**В) для решения вопроса о допуске к занятиям и о возможных ограничениях в выборе той или иной системы физических упражнений в связи с состоянием здоровья.**

**3 Высокий (творческий) уровень освоения компетенций**

**35. Функциональная проба это – ...**

А) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;

**Б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;**

В) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

**36. К объективным показателям самоконтроля относится:**

А) самочувствие; Б) настроение;

**В) наблюдения за массой тела.**

**37. 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.

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

**А) связи физического воспитания с трудовой практикой;**

Б) всестороннего развития личности;

В) оздоровительной направленности;

Г) здорового образа жизни.

**39. Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?**

А) гибкость;

Б) сила;

**В) статическая выносливость.**

- 40. Специфика умственного утомления состоит в том, что:**
- А) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма;**
  - Б) при систематическом продолжении работы в состоянии умственного утомления, может наступить переутомление;
  - В) умственное утомление не замечается человеком, так как мозг способен длительное время работать с перегрузкой.
- 41. Основным средством ППФП являются:**
- А) физические упражнения;**
  - Б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
  - В) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.
- 42. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?**
- А) тренажеры, специальные технические приспособления;**
  - Б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
  - В) альпинизм.
- 43. 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.
- 44. 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.
- 45. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:**
- А) к оздоровительно-развивающей гимнастике;**
  - Б) оздоровительной гимнастике;
  - В) спортивной гимнастике;
  - Г) к профессионально – прикладной гимнастике.
- 46. Формами производственной гимнастики являются:**
- А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;**
  - Б) упражнения на снарядах; В) игра в настольный теннис; Г) подвижные игры.
- 47. 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.**
- 48. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:**
- А) консультация с врачом физкультурного диспансера;
  - Б) тренажеры, скакалки, набивные мячи;**
  - В) изучение специальной литературы по методике занятий;
  - Г) имитация упражнений без снаряда.



**49. 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;**

**50. 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.

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

##### Критерии рейтинговых оценок по дисциплине «Физическая культура и спорт»:

| Зачетная оценка | Рейтинговая оценка успеваемости |
|-----------------|---------------------------------|
| Зачтено         | 80-110 баллов                   |
| Зачтено         | 60-79 баллов                    |
| Зачтено         | 45-59 баллов                    |
| Не зачтено      | менее 45 баллов                 |

«Автоматический» зачет выставляется без опроса студентов по результатам рефератов и других работ, выполненных студентами в течение семестра, а также по результатам текущей успеваемости на занятиях.

**Оценка за «автоматический» зачет должна соответствовать итоговой оценке за работу в семестре.**

Студенты, рейтинговые показатели которых ниже 45 баллов, сдают зачет в традиционной форме. **Рейтинговые оценки за зачет, полученные этими студентами, не могут превышать 45 баллов.**

**Оценивание качества устного ответа при промежуточной аттестации обучающегося (зачета)**

##### **Ожидаемые результаты:**

**Демонстрация знаний** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

**Умения** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владения** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации** определяется оценками «зачтено» или «не зачтено», по следующим критериям:

**«Зачтено» (45 баллов)** ставится, если:

неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;

- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;

- продемонстрировано усвоение основной литературы.

**«Не зачтено» (менее 45 баллов)** ставится, если:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;

- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.

- не сформированы компетенции, умения и навыки.

**Оценивание работы обучающегося на методико-практических занятиях**

##### **Ожидаемые результаты:**

**Демонстрация знаний** научно-практические основы физической культуры и здорового

образа жизни.

**Умения** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владения** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Критерии оценки:**

Активное участие в обсуждении вопросов методико-практического занятия, самостоятельность ответов, свободное владение материалом, полные и аргументированные ответы на вопросы практического занятия, твёрдое знание лекционного материала, обязательной и рекомендованной дополнительной литературы, полностью выполненная самостоятельная работа по теме методико-практического занятия.

**Пороги оценок:**

**1 балл** - активное участие в обсуждении вопросов практического занятия, самостоятельность ответов, свободное владение материалом, полные и аргументированные ответы на вопросы методико-практического занятия, твёрдое знание лекционного материала, обязательной и рекомендованной дополнительной литературы.

**0, 5** - недостаточно полное раскрытие некоторых вопросов темы, незначительные ошибки в формулировке категорий и понятий, меньшая активность на методико-практическом занятии, неполное знание дополнительной литературы.

**0 баллов** - пассивность на методико-практическом занятии, частая неготовность при ответах на вопросы, отсутствие качеств, указанных выше для получения более высоких оценок.

**Оценивание выступления с докладом и презентацией**

**Ожидаемые результаты:**

**Демонстрация знаний** научно-практические основ физической культуры и здорового образа жизни.

**Умения** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владения** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Критерии оценки:**

-соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам;

- демонстрация понимания темы, умения критического анализа информации; знания методов изучения истории экономической мысли и умения их применять; обобщения информации с помощью таблиц, схем, рисунков; способности делать аргументированные выводы; оригинальную и креативную презентацию доклада.

**Пороги оценок:**

**5 баллов** – соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам; показал понимание темы, умение критического анализа информации; продемонстрировал знание методов изучения истории экономической мысли и умением их применять; обобщил информацию с помощью таблиц, схем, рисунков; сформулировал аргументированные выводы; оригинальность и креативность при подготовке презентации.

**3 балла** – соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам; не достаточно четко выражено понимание темы, демонстрирует навык сбора информации на заданную тему; отсутствует обобщение информации с помощью таблиц, схем, рисунков; презентация выполнена по шаблону.

**0 баллов** – не соответствие выступления теме, отсутствуют понимание темы, обобщение информации, выводы и презентация.

## ***Оценивание тестовых заданий***

### ***Ожидаемые результаты:***

**Демонстрация знаний** научно-практические основ физической культуры и здорового образа жизни.

**Умения** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

**Владения** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### ***Критерии оценки:***

-соответствие предполагаемым ответам.

### ***Пороги оценок:***

**15 баллов обучающийся получает, если** дано свыше 70% правильных ответов;

**8 баллов обучающийся получает, если** дано 50-70% правильных ответов;

**Баллы не ставятся, если** дано менее 50% правильных ответов.