

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
приложение к рабочей программе
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки – 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Профиль подготовки - Технология продукции и организация ресторанного бизнеса

Квалификация выпускника - Бакалавр

Форма обучения – 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 (семестр)	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства сформированности компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий	1- (заочное) 4- (очное)	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
		Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	1- (заочное) 4- (очное)	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	1- (заочное) 4- (очное)	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Знать: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах	1- (заочное) 4- (очное)	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
		Уметь: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	1- (заочное) 4- (очное)	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет
		Владеть: навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	1- (заочное) 4- (очное)	практические занятия	Тесты для оценки физической подготовленности, зачет

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

2.1 Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Входной контроль	Средство проверки полученные знания в средней школе	Комплект тестовых заданий
2.	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
3.	Доклад	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы докладов
4.	Тестирование	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Комплект разноуровневых тестов

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	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
2.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
3.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
4.	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
5.	Физическая культура личности	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
6.	Основы здорового образа жизни студента	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
7.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
9.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет
11.	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	УК-7 УК-9	Опрос, доклад, тест, зачет

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

Компетенция, этапы освоения компетенции	Индикаторы компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
			Ниже порогового уровня	Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
1 семестр (заочное)		зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
4 семестр (очное)		зачёт	Не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и про-	УК-7.1 Знать основные средства и методы физического воспитания.	Знает: научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий	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 и здоровьесберегающих технологий, допускает существенные ошибки	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности в основных понятиях, терминах, определениях, объектах, субъектах, средствах и методах физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	Обучающийся знает научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, профессионально-прикладной физической культуры студента, твердо знает основные понятия, термины, определения, объекты, субъекты, средства и методы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.	Обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента, их интегрирующую роль в процессе фор-

<p>фессии- сио- наль- ной дея- тельно- сти</p>						<p>мирования здо- ровьесбереже- ния будущих специалистов, глубоко и проч- но усвоил про- граммный мате- риал. Исчерпы- вающе, после- довательно, четко и логиче- ски стройно его излагает, не за- трудняется с ответом при ви- доизменении заданий.</p>
	<p>УК-7.2 Уметь подби- рать и приме- нять ме- тоды и средства физиче- ской культу- ры для совер- шенст- вования основ-</p>	<p>Умеет: использовать творчески средства и методы фи- зического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профес- сионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорово- го образа жизни</p>	<p>Не умеет использовать средства и методы фи- зического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профес- сионально- личностного развития, физического самосо- вершенствования, формирования здоро- вого образа и стиля жизни, неуверенно, с большими затрудне- ниями выполняет са- мостоятельную работу, большинство преду-</p>	<p>В целом успешное, но не системное умение использовать средства и методы физического воспитания, здоровь- есберегающие техно- логии для профес- сионально- личностного развития, физического самосо- вершенствования, формирования здоро- вого образа и стиля жизни, умеет зани- маться различными физическими упраж-</p>	<p>В целом успешное, но содержащее от- дельные пробелы умение использовать средства и методы физического воспи- тания, здоровьесбе- регающие техноло- гии для профессио- нально-личностного развития, физическо- го самосовершенст- вования, формирова- ния здорового образа и стиля жизни, умеет самостоятельно за-</p>	<p>Сформирован- ное умение ис- пользовать творчески сред- ства и методы физического воспитания, здоровьесбере- гающие техно- логии для профессиональ- но-личностного развития, физи- ческого самосо- вершенствова- ния, формиро-</p>

	ных физических качеств.		смотренных программой обучения учебных заданий не выполнено	нениями и видами спорта только под руководством преподавателя или тренера	ниматься различными видами спорта	вания здорового образа и стиля жизни, умеет управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии
		Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не	В целом успешное, но не системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет элементарными навыками в выборе средств и методов физической культуры	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет навыками мониторинга собст-	Успешное и системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет способностью к

			выполнено		венного функционального состояния систем организма	самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональных сферах	УК-9.1 Знает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональных сферах	Знает: понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональных сферах.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в основных понятиях, терминах, определениях, объектах, субъектах, средствах и методах физической культуры, не знает научно-практические основы здоровьесберегающих технологий с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности в основных понятиях, терминах, определениях, объектах, субъектах, средствах и методах физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	Обучающийся знает научно-теоретические основы здоровьесберегающих технологий с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, твердо знает основные понятия, термины, определения, объекты, субъекты, средства и методы физической культуры, здорового образа жизни, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос.	Обучающийся знает научно-практические основы здоровьесберегающих технологий с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента, их интег-

<p>сио-нальной сферах.</p> <p>УК-9.2</p> <p>Умеет планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</p> <p>УК-9.3</p> <p>Владеет навыками взаимодействия в соци-</p>	<p>риующую роль в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов, глубоко и прочно усвоил программный материал. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий.</p>	<p>Умеет: планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.</p>	<p>Не умеет применять здоровьесберегающие технологии в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено</p>	<p>В целом успешное, но не системное умение применять здоровьесберегающие технологии в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, умеет заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта только под руководством преподавателя или тренера</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение применять здоровьесберегающие технологии в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, умеет самостоятельно заниматься различными видами спорта</p>	<p>Сформированное умение применять здоровьесберегающие технологии в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, умеет управлять своим физическим здоровьем и применять</p>
---	--	---	--	---	---	--

	альной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	Владеет: навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.	Обучающийся не владеет навыками организации и внедрения здоровьесберегающих технологий в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено	В целом успешное, но не системное владение навыками организации и внедрения здоровьесберегающих технологий в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, владеет элементарными навыками в выборе средств и методов физической культуры	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся отдельными ошибками владения навыками организации и внедрения здоровьесберегающих технологий в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, владеет навыками мониторинга собственного функционального состояния систем организма	высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии Успешное и системное владение навыками организации и внедрения здоровьесберегающих технологий в работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий
--	--	--	---	--	--	--

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

Входной контроль

1. Время празднования Игры Олимпиады?
 - а. Зависит от решения МОК.
 - б. В течение первого года празднуемой Олимпиады.
 - в. В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
 - г. В течение последнего года празднуемой Олимпиады.
2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в ...
 - а. 1923 г.
 - б. 1924 г.
 - в. 1925 г.
 - г. 1926 г.
3. В зимних Олимпийских играх спортсмены СССР дебютировали в...
 - а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
 - б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
 - в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
 - г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).
4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...
 - а. Пьера де Кубертена.
 - б. Людвига Гутмана.
 - в. Алексея Бутовского.
 - г. Жака Рогге.
5. Не является олимпийским видом спорта ...
 - а. Бадминтон.
 - б. Конный спорт.
 - в. Регби.
 - г. Тхэквондо.
6. Больше число побед на ЧМ по футболу имеет ...
 - а. Аргентина.
 - б. Бразилия.
 - в. Германия.
 - г. Италия.
7. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...
 - а. Легкой атлетике.
 - б. Теннисе.
 - в. Лыжных гонках.
 - г. Биатлоне.
8. Под физическим развитием понимается...
 - а. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
 - б. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
 - в. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
 - г. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

9. Какого средства физического воспитания в классической теории физического воспитания не существует:
- а. Физическое упражнение.
 - б. Гигиенические средства.
 - в. Фармакологические средства.
 - г. Природные факторы.
10. Какой метод не входит в состав специфических методов физического воспитания?
- а. Соревновательный.
 - б. Словесный.
 - в. Игровой.
 - г. Метод строго регламентированного упражнения.
11. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.
- а. Физическое упражнение.
 - б. Спортивный результат.
 - в. Двигательное умение.
 - г. Двигательный навык.
12. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.
- а. Психологическая.
 - б. Валеологическая.
 - в. Медицинская.
 - г. Психофизиологическая.
13. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?
- а. Временные характеристики - длительность движения и темп.
 - б. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
 - в. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
 - г. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.
14. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками
- а. Углекислого газа.
 - б. Молочной и пировиноградной кислот.
 - в. Кислорода.
 - г. Азота.
15. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?
- а. Объем.
 - б. Продолжительность.
 - в. Интенсивность.
 - г. Величина.
16. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.
- а. Включение.
 - б. Вработывание.
 - в. Переключение.
 - г. адаптация.
17. Сложнокоординационный вид спорта:
- а. Керлинг.
 - б. Серфинг.
 - в. Бобслей.

- г. Слалом.
18. Ациклический вид спорта:
- а. Спортивная ходьба.
 - б. Бег.
 - в. Метание.
 - г. Гребля.
19. Циклический вид спорта:
- а. Фехтование.
 - б. Стрельба.
 - в. Гандбол.
 - г. Конькобежный спорт.
20. Укажите, какое количество часов в учебный год отводится на изучение учебного предмета «физическая культура» (при 2 часах в неделю)
- а. 102 часа.
 - б. 72 часа.
 - в. 24 часа.
 - г. 68 часов.
21. - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.
22. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...
23. Повышенная двигательная мышечная активность; - это ...
24. Положение занимающегося с выставленной и согнутой опорной ногой, другая – прямая, туловище вертикально называется...
25. Боковое искривление позвоночника – это ...
26. Неправильный персональный контакт с любой частью тела, при котором игрок насильно сдвигает или пытается сдвинуть соперника, контролирующего или не контролирующего мяч ...
27. ... - это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.
28. Вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси называется ...
29. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...
30. Состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей называется ...

Контрольные вопросы промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

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 гипокinezией.
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.

Примерные вопросы для опроса студентов очной и очно-заочной формы обучения

1. Как действуют физические упражнения на организм человека?
2. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Дайте классификацию и характеристику физических упражнений.
4. Что такое здоровье?
5. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
6. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
7. Формы самостоятельных занятий.
8. Содержание самостоятельных занятий.
9. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
10. Охарактеризуйте предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
11. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности.
12. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.
13. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
14. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.
15. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
16. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.
17. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.
18. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Примерные темы докладов на семинарских занятиях

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
8. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
9. 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.

Комплект разноуровневых тестовых заданий

1 вариант

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.**

11. 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.**

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) вратывания, 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.*

36. 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.*

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

- А) совпадают;*
- Б) различаются;*
- В) соответствуют возрасту;*
- Г) нет правильного ответа.*

38. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:

- А) этапы многолетней тренировки;*
- Б) этапы мезоциклов;*
- В) этапы микроциклов;*
- Г) этапы макроциклов.*

39. Основными признаками физического развития являются:

- А) антропометрические показатели;*
- Б) социальные особенности человека;*
- В) особенности интенсивности работы;*
- Г) нет правильного ответа.*

40. Состояние опорно-двигательного аппарата, степень жировотложения и полового созревания - это:

- А) соматометрические признаки;*
- Б) физиометрические признаки;*
- В) соматоскопические признаки;*
- Г) антропометрические признаки.*

41. Основные виды диагностики – это:

- А) врачебно – педагогический контроль;*
- Б) математический контроль;*
- В) систематический контроль;*
- Г) статистический контроль.*

42. 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.*

43. 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.*

44. 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.*

45. 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.*

46. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- А) занятия легкой атлетикой;*
- Б) занятия лыжной подготовкой;*
- В) общая физическая подготовка;***
- Г) специальная физическая подготовка.*

47. 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:

- 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.*

50. 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. 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.*

4. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

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

5. 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.*

6. Кости соединяются с помощью:

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

7. 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.*

8. Сердечно-сосудистая система состоит:

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

9. Артериальное давление измеряется:

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

10. 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.*

11. Обычной нормой ночного сна студента считается

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

12. 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.*

13. 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.*

14. Тоже, но для женщин:

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

15. 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.*

16. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

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

17. «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.*

18. Формами физической активности в режиме учебного труда студентов являются:

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

19. 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.*

20. Основной фактор утомления студентов - это:

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

21. 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.*

22. 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.*

23. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:

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

24. 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.*

25. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

- А) закрепощение мышц;*

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

26. 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.*

27. 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.*

28. Аэробные реакции — это:

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

29. Суточная потребность человека в воде составляет:

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

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

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

31. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

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

32. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

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

33. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это

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

34. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это

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

35. 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.*

36. При годичном планировании тренировок применяются варианты:

- А) обычный, сложный;**
- Б) положительный;*
- В) отрицательный;*
- Г) нет правильного ответа.*

37. Обычный тренировочный год имеет:

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

38. Физическая подготовленность включает:

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

39. Важный интегральный показатель функционального состояния организма называется:

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

40. 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.*

41. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

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

42. 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.*

43. Подбор средств ПДФП 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.*

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

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

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

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

46. 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.*

47. 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.*

48. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:

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

49. 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.*

50. 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.*

3. 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.*

4. 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.***

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

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

10. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:

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

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.***

12. Здоровье человека на 50% зависит от:

- А) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;*
Б) образа жизни;
В) уровня двигательной активности.

13. К составляющим здорового образа жизни относят:

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

14. Основным признаком здоровья является:

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

15. К последствиям курения относят:

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

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

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

20. «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 -1 80 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.*

22. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

- А) медленный бег;*
- Б) спортивная ходьба;*
- В) упражнения на ловкость.***

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

- А) жесткая;*
- Б) облегченная;*
- В) оптимальная.***

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

- А) 30-80%;*
- Б) 70-90%;***
- В) 50-85%.*

25. 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) становая 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 состояние 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.

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 оценок входного контроля

Зачётная оценка	Рейтинговая оценка успеваемости
Зачтено	45-100 %
Не зачтено	менее 45 %

Критерии рейтинговых оценок для промежуточной аттестации

Зачётная оценка	Рейтинговая оценка успеваемости, баллы
Зачтено	45-100
Не зачтено	менее 45

Распределение баллов рейтинговой оценки для промежуточной аттестации между видами контроля

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов, не более				
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Итоговый контроль	Сумма баллов	Поощрительные баллы
Зачет	50	30	20	100	10

При итоговом контроле в форме зачета студент, набравший по итогам текущего и рубежного контроля не менее 45 баллов, получает аттестацию без его участия в процедуре зачета, но с обязательным предоставлением студентом зачетной книжки.

Студенты, рейтинговые показатели которых ниже 45 баллов, сдают зачёт в традиционной форме (устно отвечая на вопросы).

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 компетенции, 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 семинарских занятиях

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:

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

Пороги оценок:

1 балл - активное участие в обсуждении вопросов семинарского занятия, самостоятельность ответов, свободное владение материалом, полные и аргументированные ответы на вопросы семинарского 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 семинарском занятии, неполное знание дополнительной литературы.

0 баллов - пассивность на семинарском 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; обобщение информации с помощью таблиц, схем, рисунков; способность делать аргументированные выводы; оригинальная и креативная презентация доклада.

Пороги оценок:

2 балла обучающийся получает, если его работа соответствует всем критериям.

1 балла обучающийся получает, если его работа частично соответствует всем критериям или полностью соответствует некоторым критериям: при соответствии доклада не менее четырех критериям.

Баллы не ставятся: при соответствии доклада менее четырех критериям.

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.