

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

приложение к рабочей программе
по учебной дисциплине:

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 35.03.07Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

Профиль подготовки: Технология производства и переработки продукции растениеводства

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 |
|------------------|--|--|---|---|---|
| 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; - основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | 4 семестр ОФО, 1 семестр ЗФО | занятия лекционного типа и практические занятия | Вопросы для проведения входного контроля, Доклад, собеседование, тестирование |
| | | уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | 4 семестр ОФО, 1 семестр ЗФО | занятия лекционного типа и практические занятия | Доклад, собеседование, тестирование |
| | | уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | 4 семестр ОФО, 1 семестр ЗФО | занятия лекционного типа и практические занятия | Доклад, собеседование, тестирование |

ОФО – очная форма обучения; ЗФО - заочная форма обучения;

Компетенция УК-7 также формируется в процессе изучения дисциплин: «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»; «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»; «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 | Перечень вопросов для осуществления входного контроля знаний |
| 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 | Собеседование | Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. | Вопросы по темам/разделам дисциплины. Вопросы для самостоятельного изучения. |
| 4 | Тестирование | 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 |

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

| Компетенция, этапы освоения компетенции | Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции | Планируемые результаты обучения | Показатели и критерии оценивания результатов обучения | | | |
|--|--|---|--|---|---|--|
| | | | Ниже порогового уровня | Пороговый уровень | Продвинутый уровень | Высокий уровень |
| 4 семестр ОФО 1 семестр ЗФО | | Зачёт | (не зачтено) | (зачтено) | (зачтено) | (зачтено) |
| УК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | знать: - 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-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, 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-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос. | Обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий, глубоко и прочно усвоил программный материал. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий. |
| | | уметь: - использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально- | Не умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально- | В целом успешное, но не системное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающи | В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать творчески средства и | Сформированное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|
| | | <p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни.</p> | <p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено.</p> | <p>е технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> | <p>методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> | <p>физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> |
| | | <p>владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающим и технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> | <p>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</p> | <p>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,</p> | <p>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</p> | <p>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 самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе</p> |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|---|
| | | | затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено | владеет элементарными навыками в выборе средств и методов физической культуры | ми технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, владеет навыками мониторинга собственного функционального состояния систем организма | средств и методов оздоровительных и спортивных технологий |
| | УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | знать: - основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Обучающийся не знает значительной части программного материала, плохо ориентируется в основных понятиях, терминах, определениях, объектах, субъектах, средствах и методах физической культуры, не основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, 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 основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос. | Обучающийся знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, глубоко и прочно усвоил программный материал. Искрывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| | | <p>уметь: - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | <p>Не умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной деятельности, 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 основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной деятельности</p> | <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> | <p>Сформированное умение использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |
| | | <p>владеть: - навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | <p>Обучающийся не владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной</p> | <p>В целом успешное, но не системное владение навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной</p> | <p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающееся ошибками владение навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора</p> | <p>Успешное и системное владение навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-------------------------------|--|--|
| | | | деятельности, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено | профессиональной деятельности | здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | |
|--|--|--|--|-------------------------------|--|--|

**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

по дисциплине «Физическая культура и спорт» на базе средней школы

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.

3.3. 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.

3.4 Примерные тесты 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. То же, 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) станковая 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.

3.5 Комплект разноуровневых тестовых заданий

1 Вариант

1 Пороговый (репродуктивный) уровень освоения компетенций (УК-7)

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 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.
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:** 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 Пороговый (репродуктивный) уровень освоения компетенций (УК-7)

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. Тоже, 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. Основной 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

Тесты (задачи) высокого (творческого) уровня усвоения компетенций (УК-7)

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.«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.

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 входе 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 оценок входного контроля

В письменной форме:

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся в случае:

1. Знание всего изученного программного материала.

2. Умение выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутри-предметные связи, применять полученные знания на практике.

3. Незначительные (негрубые) ошибки и недочеты при воспроизведении изученного материала, соблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

- оценка «не зачтено» в случае:

1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.

2. Отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.

3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительное несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Ставится за полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.

Ожидаемые результаты:

- умение извлекать и использовать основную (важную) информацию из заданных теоретических источников;

-способность саморазвития;

-умение систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из теоретических источников.

-способность к публичной коммуникации (ведения дискуссии на профессиональные темы).

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 знания: научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Оценивание качества устного (письменного) ответа при промежуточной аттестации обучающегося

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 знания: научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 знания: научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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 знания: научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания, здоровьесберегающие технологии для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности, здоровьесберегающими технологиями для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной 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.

Разработал преподаватель

А.А. Хохлов