

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО  
«Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия  
имени. П.А.Столыпина»

**Кафедра гуманитарные и естественнонаучные дисциплины**

**УТВЕРЖДЕНО**

Заместитель директора по  
учебной  
и воспитательной работе

\_\_\_\_\_  I.S. Семенова

«26»декабря 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Физическая культура и спорт»**

**Направление подготовки:** 38.03.07- Товароведение

**Профиль подготовки:** «Товароведение и экспертиза в таможенной деятельности»

**Программа подготовки:** прикладной бакалавриат

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная, заочная

## 1 ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующую общекультурную компетенцию:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт», являясь составной частью профессиональной подготовки студента, включена в базовую часть основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) подготовки бакалавра. Место дисциплины в структуре ОПОП: Б1.Б 21. Дисциплина осваивается на 2 курсах в 1-4 семестрах.

Содержание дисциплины определяется Федеральным государственным образовательным стандартом к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников высших учебных заведений.

Федеральный государственный образовательный стандарт определяет, что дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках Блока 1 базовой части в объеме 72 часа (2 зач. ед.).

Программа дисциплины ориентирована на теоретическую и методическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» сопряжена с изучением дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».

## 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

**уметь:** использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,

формирования здорового образа и стиля жизни;

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

**Матрица формирования компетенции по дисциплине**

№ п	Разделы, темы, дисциплины	количество часов (аудиторная+самостоятельная)	Компетенции	
			ОК-8	Общее количество
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12.5	+	1
2	Социально - биологические основы физической культуры	11.5	+	1
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4.5	+	1
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	9.5	+	1
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	+	1
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	7.5	+	1
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	5	+	1
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	6.5	+	1
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	7.5	+	1
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2.5	+	1
11	Производственная физическая культура	3	+	1
<b>ВСЕГО:</b>		<b>72</b>		1

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы -72 часа, в том числе контактной работы: по очной форме обучения – 36 часов

Раздел дисциплины	Аудиторная работа			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов				Формы контроля
	Всего	Лекции	Методы ко-практические работы	Самостоятельная работа			Контроль самостоятельной работы	
				Всего	Подготовка к лекциям	Подготовка к зачету		
1 семестр								
Тема1. Физическая культура и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5	3	2	5	1	4		Тестирование
Тема2. Социально-биологические основы физической культуры	3	3		4	1	3	1	Устный опрос
2 семестр								
Тема3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	2	2	3	1	2		Устный опрос
Тема4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2		1	1		1	Устный опрос
Тема5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2		1	1			Устный опрос
3 семестр								
Тема6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	2	2	2	2			Тестирование
Тема7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	2		4	1	3		Устный опрос
Тема8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2		4	1	3	1	Тестирование
4 семестр								
Тема9. Самоконтроль занимающихся физическими	4	2	2	4	1	3		Тестирование
Тема10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2		4	1	3	1	Устный опрос
Тема 11. Производственная физическая культура	2	2		4	1	3		
Всего по видам учебной работы	32	24	8	36	12	24	4	

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы -72 часа, в том числе контактной работы:  
по заочной форме обучения – 8 часов

№ /п	Раздел дисциплины	Аудиторная работа			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов			Контроль	Формы контроля	
		Всего	Лекции и	Пр	Самостоятельная работа		Контроль самостоятельной работы			
					Всего	Подготовка к лекциям				Подготовка к зачету
1 курс										
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0.5	0.5	-	10	5	5	1	1	Тестирование
2	Социально-биологические основы физической культуры	0.5	0.5	-	10	5	5	-	1	Устный опрос
3	Основы здорового образа и стиля жизни	0.5	0.5	-	2	1	1	-	1	
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	0.5	0.5	-	8	4	4	-	1	
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.			-	2	1	1	-	-	
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	0.5	0.5		5	3	2	1	1	
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.			-	5	3	2	1		
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	0.5	0.5	-	5	2	3	-	1	Устный опрос
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	0.5	0.5	-	5	2	3	1	1	
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;			-	2	1	1	-		
11	Производственная физическая культура и спорт.	0.5	0.5	-	2	1	1	-	1	
<b>Всего по видам учебной работы</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>56</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	

## **Содержание лекционных занятий**

### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

**Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья** Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями .**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от

возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

#### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.

Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

#### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов -**

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Схема изложения раздела на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для

студентов факультета.

### **Тема 11. Производственная физическая культура**

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

#### ***Содержание методико-практических занятий (очная форма обучения)***

Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами Программой предусматривается следующий перечень обязательных методико-практических занятий, связанных с лекционным курсом.

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

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

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

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

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

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.

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

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При реализации программы курса «Физическая культура и спорт» в соответствии с требованиями ФГОС ВО используются различные образовательные технологии - лекция-визуализация, технология проблемного обучения, проектный метод обучения, технология «Дебаты»:

**Лекция-визуализация** представляет собой визуальную форму подачи лекционного материала средствами ТСО или аудиовидеотехники (видео-лекция). Чтение такой лекции сводится к развернутому или краткому комментированию просматриваемых визуальных



материалов (натуральных объектов; картин, рисунков, фотографий, слайдов; символических, в виде схем, таблиц, графиков, графиков, моделей).

**Технология проблемного обучения** - организованный преподавателем способ активного взаимодействия субъекта с проблемно-представленным содержанием обучения, в ходе которого он приобщается к объективным противоречиям научного знания и способам их решения. Учитесь мыслить, творчески усваивать знания.

Проектный метод обучения - педагогическая технология, позволяющая создать условия, при которых студенты: самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников; учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач; приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах; развивают исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения эксперимента, анализа, построения гипотез, обобщения); развивают системное мышление.

**Задания студентам** для совместной разработки проектов могут быть предложены на первых лекционных занятиях. Обсуждением разработанных групповых проектов может завершаться курс. Примерными темами для разработки проектов могут быть:

1. Еда без вреда.
2. Вредные привычки, как научиться жить без них?
3. Жить здорово - здорово! (разработка проекта рекомендаций по здоровому образу жизни).
4. Закаливание - секрет долголетия.
5. Правила здорового образа жизни.
6. Маленькие дозы - большие неприятности (разработка правил пользования компьютером, сотовым телефоном и др.).

**Технология «Дебаты»** - это система структурных дискуссий, в которой две или более команд выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, чтобы убедить судей в своей правоте.

Дебаты как развивающая технология помогает студентам:

расширять общекультурный кругозор; развивать интеллектуальные способности; развивать исследовательские и организаторские навыки; развивать творческие качества; развивать коммуникативные умения. Примерные темы дебатов на занятиях по дисциплине «Физическая физкультура и спорт»:

1. Спорт положительно влияет на жизнь человека.
2. Занятия физической культуры и спортом - норма для всех без исключения.
3. Здоровье человека зависит от генетического «фона».
4. На физическое развитие влияют в основном наследственные факторы.
5. У людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена.
6. Спорт оказывает благоприятное влияние на человека в любом возрасте.
7. Спорт и физическая культура являются средством профилактики различных поражений современного общества (алкоголизм, наркомания, криминализация).
8. Окружающая среда - залог здорового образа жизни и долголетия.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, должен составлять не менее 20 процентов от всего объема аудиторных занятий.

## Программа проведения активных и интерактивных занятий

№п/п	наименование темы	интерактивные лекции, час	виды активных и интерактивных практических занятий, час		
			Технология проблемного обучения	Проектный метод обучения	Технология «Дебаты»
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	2			2
2	Социально-биологические основы физической культуры	2			
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении	2		2	
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		
5	Профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2			
	ИТОГО	10	2	2	2

### 6. ПРИМЕРНЫЙ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 6.1. Комплект тестовых заданий

##### Пороговый:

1. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?

- а) в профессионально-прикладных видах спорта
- б) в олимпийских видах спорта
- в) в единоборствах
- г) в командных видах спорта

2. Для какого рода деятельности характерна малая мышечная нагрузка, работа в сидячем положении, реже % стоя, и большое нервно-мышечное напряжение?

- а) для профессий, связанных с умственным трудом
- б) для профессий, связанных с физической нагрузкой
- в) для профессий, связанных с детьми

3. К какой группе профессий относятся рабочие конвейеров и автоматических линий?

- а) к профессиям, связанным с живой и не живой природой
- б) к профессиям, связанным с монтажом
- в) к профессиям, связанным с легкими однообразными движениями
- г) к профессиям, связанным с оказанием медицинских услуг

4. К какой группе профессий относятся рабочие-станочники?

- а) к профессиям, связанным со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами
- б) к профессиям, связанным с легкими однообразными движениями
- к профессиям, связанным с текстами, формулами

5. К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?

- а) к профессиям, связанным с физическим трудом
- б) к профессиям, связанным с оказанием медицинских услуг
- в) к профессиям, связанным с детьми
- г) к профессиям, связанным с умственным трудом

6. К какой группе профессий относятся следующие из них каменщик, грузчик, лесоруб, кузнец, формовщик?

- а) к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами
- б) к профессиям, связанным с легким физическим трудом, с малыми затратами
- в) к профессиям, связанным с умственным трудом
- г) к профессиям, связанным с легким физическим трудом, с большими затратами

7. Как называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней?

- а) силовые упражнения
- б) общеприкладные упражнения
- в) аэробные упражнения
- г) смешанные упражнения

8. Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т. д.)?

- а) обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия
- б) повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья
- в) формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Это обеспечивается определенной мотивацией, например, желанием укрепить здоровье, внести коррекцию в телосложение, достичь высоких спортивных

результатов

9. Какие виды спорта являются собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД?

- а) Игровые виды спорта
- б) Циклические виды спорта
- в) ряд прикладных спортивных многоборий и единоборств
- г) Смешанные виды

10. Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости?

- а) аэробный бег и другие упражнения циклического характера
- б) анаэробный бег и другие упражнения не циклического характера
- в) скоростно-силовые упражнения
- г) специально-прикладные упражнения

11. Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
- б) достижение морального удовлетворения
- в) достижение максимальных спортивных результатов
- г) достижение физического здоровья

12. Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям гуманитарных и подобных профессий?

- а) ВМФ
- б) первый вариант ППФП
- в) ППС
- г) ППВП

13. Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям тех профессий, где значение ППФП очень велико (например, в подготовке летного состава в авиации, подводников, космонавтов и т.п.)?

- а) первый вариант ППФП
- б) второй вариант ППФП
- в) третий вариант ППФП
- г) никакой

14. Какой вид спорта не является собственно-прикладным для готовящихся стать профессиональными водителями автотранспорта?

- а) гребля
- б) легкая атлетика
- в) бокс
- г) планерный спорт

15. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации...

- а) физиологической;
- б) по признаку спортивной специализации;
- в) по признаку особенностей мышечной деятельности;
- г) биомеханической.

16. Когда в нашей стране начала формироваться профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- а) в 30-е годы XX века

- б) в 20-е годы XX века
- в) в 40-е годы XX века
- г) в 60-е годы XX века

17. На сколько групп можно условно разделить профессии по видам труда?

- а) на 6 групп
- б) на 4 группы
- в) на 2 группы
- г) на 10 групп

18. 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.

19. От чего существенно зависит результативность многих видов профессионального труда?

- а) силы воли
- б) активности
- в) от специальной физической подготовленности
- г) выносливости

20. Представители, какой группы профессий поднимают за смену несколько тонн условного груза в положении стоя, прилагая очень большие физические усилия?

- а) профессии, связанные с детьми
- б) профессий, связанных с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами
- в) профессии, связанные с умственным трудом
- г) профессии, связанные с постоянным психологическим и умственным напряжением

21. С чем должна быть тесно связана профессионально-прикладная физическая подготовка?

- а) с скоростно-силовой подготовкой (ССО)
- б) выносливость
- в) быстрота мышления
- г) с общей физической подготовкой (ОФП)

22. Что из перечисленного не относится к основным физиологическим показателям, которые необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

- а) мышечная утомленность
- б) температура тела
- в) потоотделение
- г) чистота сердечных сокращений

23. Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) душевное равновесие
- б) общая физическая подготовка
- в) специальная физическая подготовка
- г) обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки

24. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

- а) скоростным индексом

- б) скоростной выносливостью
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей
- г) абсолютным запасом скорости

25. Как называется количество воздуха, которое индивидум способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?

- а) жизненная емкость легких
- б) индивидуальный объем вдоха
- в) Легочная емкость
- г) вместимость легких

26. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?

- а) стойка
- б) конституция
- в) осанка
- г) пассивная поза

27. Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения?

- а) медицинский осмотр
- б) диспансерное наблюдение

28. Какая форма врачебного контроля позволяет составить представления о правильности и эффективности проведенных занятий физической культурой и спортом?

- а) повторные (ежегодные) врачебные обследования
- б) врачебное обследование
- в) врачебно-педагогические наблюдения за студентами во время занятий и соревнований

29. Какая форма грудной клетки чаще всего наблюдается у спортсменов?

- а) коническая
- б) уплощенная
- в) цилиндрическая

30. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

- а) 40-50 секунд
- б) 10-20 секунд
- в) 30-40 секунд
- г) минута и более

31. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

- а) до 90 сек и более
- б) более 100 сек
- в) 70-80 секунд
- г) менее 70 сек

32. Какова основная цель врачебного контроля в процессе физического воспитания студентов вузов?

- а) содействие максимальному использованию средств и методов физической культуры и спорта для укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма для достижения ими высоких спортивных результатов
- б) тест Купера
- в) система Павлова

г) тест Генчи

33. Какого вида педагогического контроля не существует?

- а) контроля над техникой упражнений
- б) предварительного контроля
- в) оперативного контроля
- г) текущего контроля

34. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?

- а) врачебный контроль
- б) педагогический контроль
- в) спортивный контроль
- г) физкультурный контроль

35. Какой метод оценки физического развития основан на том, что физическое развитие различных частей тела взаимосвязано между собой; эта связь может быть положительной, когда при увеличении, например роста, увеличивается вес тела, и отрицательной, при которой одно увеличение вызывает уменьшение другого?

- а) метод корреляции
- б) метод адаптации
- в) метод коррекции
- г) метод инерции

36. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

- а) анализный осмотр
- б) внешний осмотр
- в) внутренний осмотр
- г) ректальный осмотр

37. Какой тип осанки считается нормальным?

- а) прямой
- б) сутулый
- в) изогнутый
- г) все нормальные

38. Какой формы врачебного контроля не существует?

- а) первичного осмотра
- б) вторичного обследования
- в) контрольного обследования

39. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечнососудистой системы?

- а) плохое
- б) критическое
- в) хорошее

40. Признаками, какого типа сложения человека являются короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура?

- а) гиперстенического типа
- б) астенического типа

в) пикнического типа

41. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?

- а) о хорошей физической тренированности
- б) о плохой физической тренированности

42. 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

43. Что из перечисленного не составляет массу тела?

- а) кожный покров
- б) мышцы
- в) вода
- г) жировая прослойка

44. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?

- а) частота пульса
- б) артериальное давление
- в) частота дыхания
- г) масса тела

45. Что из перечисленного относится к субъективным данным самоконтроля?

- а) самочувствие
- б) усталость
- в) работоспособность
- г) аппетит

46. 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

47. Что такое диагностика состояния организма человека?

- а) процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании
- б) о хорошей пропускной способности организма
- в) о плохой пропускной способности организма

48. Что является основной формой врачебного контроля?

- а) врачебные обследования
- б) первичное обследование
- в) повторное обследование
- г) дополнительное обследование

49. 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

50. Занятия, в каких группах имеют целью укрепить защитные свойства организма к неблагоприятным воздействиям внешних факторов и условий производства, повысить уровень общей подготовленности, противодействовать появлению преждевременных признаков старения?

- а) в общих группах
- б) в группах здоровья
- в) в группах с физическими отклонениями

### **Продвинутый:**

51. Как называется программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме к вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп?

- а) калланетика
- б) моногидрат
- в) менструальный цикл
- г) Сплит

52. Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?

- а) ритмическая гимнастика
- б) джаз гимнастика
- в) танцевальная аэробика
- г) модерн гимнастика

53. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем?

- а) аэробика
- б) ритмическая гимнастика
- в) шейпинг
- г) гидроаэробика

54. Как называется система физических упражнений (преимущественно силовых) для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма?

- а) шейпинг
- б) калланетика
- в) гидроаэробика

55. Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?

- а) аквааэробика
- б) шейпинг
- в) фитнес
- г) калланетика

56. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой

- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой
- в) ожидается команда «марш»
- г) поворот осуществляется в произвольном направлении

57. Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корригирующей целью?

- а) производственная гимнастика
- б) фигурная гимнастика
- в) индивидуальная гимнастика

58. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?

- а) вводная гимнастика
- б) аэробная гимнастика
- в) гидроаэробика

59. Какая фаза аэробных упражнений направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, во-вторых, вызвать некоторое учащение ЧСС так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе?

- а) разминка
- б) гимнастика
- в) шейпинг
- г) аэробика

60. Какая физкультминутка проводится в середине третьей лекции и может быть использована вместо физкультурной паузы, если та по какой-то причине не проводится?

- а) физкультминутка общего воздействия
- б) упражнения на релаксацию
- в) гимнастика для глаз
- г) пальчиковая гимнастика

61. Какова основная функция гигиенической физической культуры?

- а) оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха
- б) увлечение высокими, спортивными достижениями побуждает человека игнорировать свои основные дела и обязанности
- в) реализация единой государственной политики в сфере искусства и физической культуры

62. Какое активное физическое упражнение не относится к упражнениям в виде естественных движений?

- а) упражнение, выполняемое на тренажерном устройстве
- б) гимнастические упражнения
- в) подготовительные упражнения
- г) порядковые и строевые упражнения

63. 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

64. 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

65. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?

- а) принцип оздоровительной направленности
- б) принцип спортивного совершенствования
- в) принцип многофункциональности

66. На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений?

- а) на 20-30%
- б) на 50% и более
- в) на 10-15%
- г) менее 10%

67. Роль, каких методических принципов значительно возрастает в оздоровительно-реабилитационной физической культуре?

- а) принципов индивидуализации и постепенного повышения нагрузок
- б) принципы наглядности
- в) принцип доступности

68. Что в комплексе ритмической гимнастики относится к упражнениям вводной части?

- а) ходьба на месте с высоким подниманием бедра, ходьба с движения рук и головы, выпады, наклоны, приседания
- б) бег на скорость и продолжительный бег на выносливость; прыжки в высоту, далеко-высокие, в длину, с шестом, в глубину
- в) строевые и порядковые упражнения, некоторые дыхательные упражнения, различные формы гимнастической ходьбы

69. Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?

- а) занятие массовым спортом
- б) индивидуальные занятия с тренером
- в) самостоятельные занятия

70. Что из перечисленного не относится к основным физическим упражнениям, обладающим аэробным оздоровительным эффектом?

- а) ритмичный бег
- б) быстрая ходьба
- в) приседания

71. Что из перечисленного не относится к системам дыхательной гимнастики?

- а) аэробные упражнения К. Купера
- б) бег
- в) приседания

72. Что из перечисленного не относится к формам оздоровительно-реабилитационного направления в нашей стране?

- а) занятия массовым спортом
- б) эстетические функции физической культуры
- в) оздоровительно-рекреативная физическая культура и спорт
- г) гигиеническая оздоровительная физическая культура и спорт

73. Что называется физкультурной паузой?

- а) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня
- б) выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения активного отдыха и профилактики увеличения работоспособности в течение рабочего дня
- в) это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий достаточно широко применяется с детьми дошкольного возраста

74. Что собой представляет изометрическая физкультминутка?

- а) физические упражнения, включающие в себя упражнения в самосопротивлении и напряжении отдельных мышечных групп в положении сидя
- б) физические упражнения, проводимые в классе во время урока

75. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?

- а) к поперечнополосатой мускулатуре
- б) к гладкой мускулатуре
- в) к сердечной мускулатуре

76. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?

- а) гипокинезия
- б) дискинезия
- в) аутогезия

77. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?

- а) анаэробные реакции
- б) аэробные реакции
- в) смешанные реакции

78. Как отличаются расходы энергии в покое у тренированных и нетренированных людей?

- а) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% (15%)
- б) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 50% (65%)
- в) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 90% (100%)
- г) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 70% (90%)

79. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

- а) белые волокна
- б) красные волокна

80. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?

- а) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями
- б) пассивный отдых
- в) комбинированный отдых

? Какова норма потребления белков в день для взрослого человека?

- а) 80-100 г
- б) 200 г
- в) 150-300 г

81. Какова продолжительность работы в зоне умеренной мощности?

- а) 50 минут и более
- б) до 60 минут
- в) менее 50 минут

82. Каково основное значение витаминов для организма?

- а) катализировать (ускорять) химические реакции
- б) регулируют реакции обмена веществ
- в) поддерживать бесперебойную работу обмена веществ

83. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?

- а) не менее 2000 ккал. в сутки
- б) не менее 3000 ккал. в сутки
- в) не менее 1200-1300 ккал. в сутки

84. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- а) во второй половине дня
- б) в первой половине дня

85. Почему кости детей более эластичны и упруги?

- а) в них преобладают органические вещества
- б) они моложе

86. С чем неразрывно связаны природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм человека?

- а) с вопросами экологического характера
- б) с вопросами биологического характера
- в) с вопросами геологического характера
- г) с вопросами географического характера

87. Сколько калорий необходимо потреблять в течение рабочего дня (8-10 ч) мужчине, занимающемуся умственным и физическим трудом?

- а) 118 г белков, 56 г жиров, 500 г углеводов (около 3000 ккал.)
- б) 72 г белков, 25 г жиров, 350 г углеводов (около 1400 ккал.)
- в) 100 г белков, 42 г жиров, 450 г углеводов (около 2200 ккал.)
- г) 88 г белков, 36 г жиров, 400 г углеводов (около 2000 ккал.)

89. Сколько мышц насчитывается у человека?

- а) около 600
- б) около 1000
- в) около 500
- г) около 300

90. У кого из спортсменов зарегистрированы самые высокие показатели максимального потребления кислорода (МПК)?

- а) нет правильного ответа
- б) Пьера де Кубертена
- в) Людвиг Гутмана
- г) Алексея Бутовского

91. Что из перечисленного не участвует в соединении костей скелета между собой?

- а) сосуды
- б) ткани
- в) капилляры

92. Что используется в качестве энергетического материала при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы?

- а) жиры
- б) белки
- в) углеводы

93. Что образуется при окислении углеводов и жиров?

- а) вода
- б) углекислый газ
- в) углекислый газ и вода
- г) угарный газ

94. Что такое «мертвая точка»?

- а) сведение мышц
- б) отказ органов
- в) временное снижение работоспособности

95. Что такое брадикардия?

- а) редкий пульс
- б) частый пульс
- в) отдышка

96. 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

97. Что такое организм?

- а) единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей
- б) живое существо или растение с его согласованно действующими органами
- в) совокупность физических и духовных свойств человека
- г) сложное организованное единство

98. 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

99. Что является главным источником энергии в организме?

- а) углеводы
- б) белки
- в) жиры

100. В какое время студенту следует проводить вечернюю работу?

- а) в период с 17 до 23 часов
- б) в период с 16 до 22 часов
- в) в период с 12 до 00 часов

г) в период с 17 до 01 часов

**Высокий:**

101. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а) способствующие повышению быстроты движений
- б) способствующие снижению веса тела
- в) объединенные в форме круговой тренировки
- г) способствующие увеличению мышечной массы

102. Какая адаптация предполагает повышение уровня психической и интеллектуальной готовности студентов к вузовской специфике обучения?

- а) дидактическая адаптация
- б) формальная адаптация
- в) общественная адаптация

103. Какие наиболее значимые ценностные ориентации студентов младших курсов выявились в ходе одного из социологических исследований, посвященных изучению ценностных ориентаций современной молодежи в области физической культуры и здорового образа жизни?

- а) наличие хороших и верных друзей; здоровье; любовь
- б) наличие высокооплачиваемой работы
- в) успех в жизни

104. Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?

- а) длительное пребывание в положении сидя за столом
- б) напряженная работа в условиях дефицита времени
- в) нервно-психическое напряжение
- г) отрицательные эмоции

105. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?

- а) циклические
- б) ациклические
- в) смешанные

106. Какой вид адаптации не имеет особого значения для становления личности специалиста?

- а) экологическая адаптация
- б) филогенетическая адаптация
- в) онтогенетическая адаптация

107. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?

- а) 100% от максимальной физической работоспособности
- б) минимальная работоспособность
- в) 50-70% от максимальной физической работоспособности

108. Какой метод является наиболее эффективным в оздоровительной тренировке?

- а) дистанционный равномерный метод
- б) метод постепенности
- в) метод повторения

109. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?

- а) 10-15 минут

- б) 20-30 минут
- в) 2 часа

110. Какой показатель является наиболее интегральным показателем физического здоровья здорового человека?

- а) максимальное потребление кислорода (МПК)
- б) позитивное мышление
- в) сбалансированное питание

111. Какой симптом наблюдается при I степени переутомления, когда временами ощущается тяжесть в голове?

- а) вегетативные сдвиги
- б) отеки лица
- в) тошнота, рвота
- г) нервозность

112. Какой симптом наблюдается при обычной нагрузке II степени переутомления?

- а) постоянные болезни
- б) головные боли
- в) появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке

113. На каком расстоянии нужно располагать книгу при чтении?

- а) 40-45 см
- б) 25 см
- в) 10-15 см

114. Что из перечисленного не относится к объективным признакам переутомления?

- а) боли в животе
- б) гипертония
- в) пониженная реакция
- г) повышение сопротивляемости организма инфекциям

115. Что из перечисленного не предполагает здорового образа жизни?

- а) минимальная физическая нагрузка
- б) личная и общественная гигиена
- в) окружающая среда
- г) здоровое питание

116. Что из перечисленного не является функцией питания?

- а) строительная функция
- б) энергетическая функция
- в) двигательная функция
- г) биологическая функция

117. Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?

- а) духовно-нравственная деятельность студентов
- б) учебная деятельность студентов

118. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) игры



119. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- а) прикладную направленность
- б) военную и оздоровительную направленность
- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

120. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

121. Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

122. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- б) закаливающих, психологических и философских задач
- в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

123. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью
- б) напряжением
- в) утомлением
- г) передозировкой

124. Что является основными средствами физического воспитания?

- а) учебные занятия
- б) физические упражнения
- в) средства обучения
- г) средства закаливания

125. В какой части самостоятельного тренировочного занятия изучаются спортивная техника и тактика, осуществляется тренировка, развитие волевых и физических качеств?

- а) в основной части
- б) в подготовительной части
- в) в закрепительной части

126. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- а) метания
- б) прыжки
- в) кувырки
- г) бег

127. Одним из основных физических качеств является:

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

128. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота
- г) ловкость

129. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье
- г) легкая атлетика

130. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висе на перекладине?

- а) относительная сила мышц
- б) динамическая медленная сила
- в) относительная сила

131. Какой вид спорта может отрицательно повлиять на формирование осанки?

- а) езда на велосипеде
- б) катание на коньках
- в) игра в баскетбол

132. Какой метод развития выносливости в основном направлен на повышение функциональных возможностей сердца и является небезопасным для организма?

- а) интервальный метод тренировки
- б) непрерывный метод тренировки

133. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?

- а) комбинированный
- б) выборочный

134. Какой учет тренировочной нагрузки позволяет анализировать показатели тренировочных занятий?

- а) текущий учет
- б) месячный учет
- в) годовой учет

135. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) упор
- в) группировка
- г) вис

136. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

137. Сколько веса всех мышц приходится на нижние конечности?

- а) 30%
- б) 60-70%
- в) 10%
- г) более 50%

138. Сколько мышц в теле человека?

- а) примерно 600
- б) 1000
- в) около 500
- г) 300

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

- а) 3-4 раза в неделю
- б) 1-2 раза в неделю
- в) каждый день

140. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- а) вылет
- б) спад
- в) соскок
- г) спрыгивание

141. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) кувырок
- б) перекат
- в) переворот
- г) сальто

142. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- а) сед
- б) присед
- в) упор
- г) стойка

143. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- а) расстояние между занимающимися « В глубину»
- б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- г) расстояние от первой шеренги до последней

144. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- а) «с разбега»
- б) «перешагиванием»
- в) «перекатом»
- г) «ножницами»

145. В легкой атлетике ядро:

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

146. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на

международных соревнованиях в прыжках высоту.

- а) «нырок»
- б) «ножницы»
- в) «перешагивание»
- г) «фосбери-флоп»

147. «Королевой спорта» называют....

- а) спортивную гимнастику
- б) легкую атлетику
- в) шахматы
- г) лыжный спорт

148. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- а) бег на 5000 метров
- б) кросс
- в) бег на 100 метров
- г) марафонский бег

149. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- а) быстрота
- б) сила
- в) выносливость
- г) ловкость

150. Какой лыжный ход самый скоростной?

- а) одновременный бесшажный
- б) одновременный одношажный
- в) одновременный двухшажный
- г) попеременный двухшажный

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если отвечено правильно в каждом из блоков не менее 25 правильных.

- оценка «не зачтено», отвечено правильно в каждом из блоков менее 25 правильных.

#### **35.03.07– Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции**

### **7 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Основная литература:**

1. .Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>
2. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
3. .Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>

4. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов -3-е изд., стер. -М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 528 с
5. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорте: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2009. - 272 с.
6. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близнаевский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 424с.

**Дополнительная:**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : Допущено Умо в качестве учебного пособия для вузов/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. -2-е изд., стер. -М.: Издательский центр "Академия", 2006.-272 с.
2. Вайнбаум, Яков Семенович. Гигиена физического воспитания и спорта: Рекомендовано Умо в качестве учебного пособия для вузов по спец. "Физическая культура"/ Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2005. - 240 с.
3. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: Рекомендовано в качестве учебного пособия для вузов по спец. "Физическая культура"/ М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. - М.: КНОРУС, 2011. - 376 с.
4. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Допущено в качестве учебного пособия для вузов/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2013. - 240 с.
5. Кузнецова, Оксана Владимировна. Настольная книга туриста: Практическое пособие/ О.В. Кузнецова. - 2-е изд. - М.: Издательско- торговая корпорация "Дашков и К", 2014. - 264 с
6. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие для вузов. – 9-е изд., стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.
7. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 252 с.

**в) программное обеспечение и информационно-справочные системы:**

1. Пакет офисного программного обеспечения «Microsoft Office»-
2. Информационно-правовая система «Кодекс» [http:// www.kodeks .ru/](http://www.kodeks.ru/)

**г) ) интернет-ресурсы:**

- Физическая культура, спорт и здоровье. Режим доступа: <http://elibrary.ru>
3. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Режим доступа: <http://elibrary.ru>
1. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/) - Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины "Физическая культура и спорт" для высших учебных заведений.
  4. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
  5. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
  6. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
  7. [http ://kzg.narod.ru/](http://kzg.narod.ru/) - Журнал «Культура здоровой жизни».

## **8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для проведения лекционных занятий предназначен кабинет № 35с набором необходимых материальных средств: проектор BenQ MX 660  
Экран настенный Screen Media Economy. 203\*203 MW.

## **9 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Во время теоретического обучения студентам читаются лекции и проводятся методико-практические занятия, нацеленные на усвоение и закрепление материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Самостоятельная работа студентов направлена на теоретическую, методическую и практическую подготовку в области физической культуры и спорта, а также психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности.

В помощь обучающемуся предлагается разработка . Сорокина А.А. Методические рекомендации по дисциплине «Физическая культура и спорт»– Димитровград: Технологический институт – филиал ФГБОУ ВПО «Ульяновская ГСХА им. П.А. Столыпина», 2015. – 23 с. – **Режим доступа:** <http://www.moodle.tiugsha.ru>

Зачёт по теоретическому и методико-практическому курсу может проводиться в устной или письменной формам, удобной студенту и преподавателю, по ответам на тестовые задания.

### **Темы для самостоятельного изучения:**

- 1.Ценности физической культуры.
- 2.Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
- 3.Критерии эффективности здорового образа жизни.
- 4.Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
- 5.Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
- 6.Зоны и интенсивность физических нагрузок.
- 7.Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
- 8.Особенности самостоятельных занятий для женщин.
- 9.Общественные студенческие спортивные организации.
- 10.Современные популярные системы физических упражнений.
- 11.Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
- 12.Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
- 13.Методика подбора средств ППФП.
- 14.Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
- 15.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
- 17.Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
- 18.Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **Примеры контрольных вопросов:**

1. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
2. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
3. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
4. Что такое здоровье?
5. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
6. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
7. Укажите важный принцип закаливания организма.
8. Какие средства используются лечебной физической культурой?
9. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность?
10. Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в

процессе обучения?

11. Какие методы физического воспитания вы знаете? Кратко опишите их.
12. Перечислите основные физические качества, дайте им определения.
13. Что такое ОФП? Его задачи.
14. Что такое мышечная релаксация?
15. Какие системы классификаций видов спорта вы знаете?
16. Как влияет избранный вами вид спорта (вид двигательной активности) на ваше физическое развитие, физическую подготовленность, вашу психоэмоциональную сферу?
17. Каковы пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта?
18. Как спланировать тренировочный процесс в избранном виде спорта (виде двигательной активности)?
19. Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?
20. Чем различаются спортивные и подвижные игры?

## **10. ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для обучающихся из числа студентов с ограниченными возможностями здоровья обучение проводится академией с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее индивидуальные особенности).

При обучении обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение занятий для студентов с индивидуальными особенностями в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для обучающихся при обучении;
- присутствие в аудитории ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся студентам с индивидуальными особенностями необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем);
- пользование необходимыми обучающимся студентом с индивидуальными особенностями техническими средствами при проведении занятий с учетом их индивидуальных особенностей;
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся студентов с индивидуальными особенностями в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория должна располагаться на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Все локальные нормативные акты организации по вопросам проведения занятий доводятся до сведения обучающихся студентов с индивидуальными особенностями в доступной для них форме.

По письменному заявлению обучающегося студента с индивидуальными особенностями продолжительность сдачи обучающимся промежуточных и итоговых контрольных заданий по дисциплине может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья академия обеспечивает выполнение следующих требований при проведении занятий:

### **а) для слепых:**

- задания и иные материалы для обучения оформляются рельефноточечным шрифтом Брайля или в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых, либо зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются обучающимися на бумаге рельефноточечным шрифтом Брайля или на компьютере со специализированным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются ассистентом;
- при необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля, компьютер со специализированным программным обеспечением для слепых.

### **б) для слабовидящих:**

- задания и иные материалы для изучения дисциплины оформляются увеличенным шрифтом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300

люкс;

-при необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся.

в) для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи:

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

-по их желанию промежуточные и итоговые контрольные испытания проводятся в письменной форме;

**г) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата** (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

-письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистентом;

-по их желанию промежуточные и итоговые контрольные испытания проводятся в устной форме.

-обучающийся студент с индивидуальными особенностями не позднее, чем за 3 месяца до начала занятий по дисциплине подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий при изучении дисциплины с указанием особенностей его психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности). К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

-в заявлении обучающийся указывает на необходимость (отсутствие необходимости) присутствия ассистента на занятиях по дисциплине, необходимость (отсутствие необходимости) увеличения продолжительности сдачи промежуточных и итоговых контрольных испытаний по отношению к установленной продолжительности.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению Направление подготовки: 38.03.07- Товароведение; Профиль подготовки: «Товароведение и экспертиза в таможенной деятельности»

Автор

Сорокин А.А.

Рецензент

Губейдуллина З.М.

Программа рассмотрена на заседании кафедры Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины «21» декабря 2015г.  
протокол №5

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_

Губейдуллина З.М.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета от 22.12.2015 года,  
протокол № 5

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_

В.Н Власова

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_

М.В.Наумова



## Лист регистрации изменений

Изменения	Основание для изменения	Протокол заседания кафедры	Протокол заседания методической комиссии
<p>1. П.6 рабочей программы «Примерные фонд оценочных средств» изложить в следующей редакции: Фонд оценочных средств, сформированный для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработан на основании следующих документов: -Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; приказа Минобрнауки РФ от 19.12.2013 № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры».</p> <p>2) Фонд оценочных средств представлен в приложении рабочей программы и включает в себя: перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;  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; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.</p>	<p>1.Изменение №1 в положение о рабочей программе от 05.04.2016г. 2.Предписание ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА в части Технологического института - филиала ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА об устранении выявленных нарушений от Рособнадзора Управления надзора и контроля за организациями, осуществляющими образовательную деятельность от 01.04.2016г. №07-55-106/39-Л/З.</p>	<p>Протокол №11 от 07.04.16 г.</p>	<p>Протокол №12 от 08.04.16 г.</p>


Составитель:



Н.С. Семенова

Министерство сельского хозяйства РФ  
Технологический институт - филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия  
имени П. А. Столыпина»

**Кафедра «Гуманитарные и естественнонаучные дисциплины»**

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры ГиЕНД  
«7»апреля 2016г,  
протокол № 11  
Заведующий кафедрой  
 З.М. Губейдуллина

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Приложение к рабочей программе  
по учебной дисциплине

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 38.03.07- «Товароведение»

Профиль подготовки: «Товароведение и экспертиза в таможенной деятельности»

Форма обучения: очная , заочная

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Димитровград 2016

## 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.

## ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### Физическая культура и спорт

Модели контролируемых компетенций.

Индекс	Формулировка компетенции
ОК-8	-способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

Коды компетенции	Наименование компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения ОПОП (семестр)	Виды занятий для формирования компетенции	Оценочные средства сформированности компетенции
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;	1-4	занятия лекционного типа и методические занятия	Доклад, собеседование, тест
		<b>уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	1-4	лекции	Доклад, собеседование, тест
		<b>владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	1-4	лекции	Доклад, собеседование, тест

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

**Перечень оценочных средств**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в ФОС</b>
1	Доклад	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебнопрактической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов
2	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа педагогического работника с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам дисциплины: - перечень вопросов к методико-практическому занятию, - для устного опроса студентов, - задания для самостоятельной работы.
3	Тест	Средство контроля знаний студентов, организованное как метод диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи (тесты), имеющие определенную шкалу значений, позволяющее с известной вероятностью определить уровень усвоения умений, навыков, знаний.	Фонд тестовых заданий

**Программа оценивания контролируемой компетенции по дисциплине:**

<b>№</b>	<b>Контролируемые модули,к разделы (темы) дисциплины к</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Собеседование, доклад с презентацией на тему: «Ценности физической культуры», тест
2	Социально - биологические основы физической культуры	ОК-8	Тест

3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8	Собеседование, доклад с презентацией на тему: «Здоровый образ жизни и его составляющие», тест
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-8	Тест
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	Тест
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8	Собеседование, доклад с презентацией на тему: «Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности», тест
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	ОК-8	Тест
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8	Тест
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК-8	Собеседование, доклад с презентацией на тему: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля», тест
10	Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП) студентов	ОК-8	Тест
11	Производственная физическая культура	ОК-8	Тест
	Зачет		Тест

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

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

	<p>Умеет: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p>	<p>Не умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, неуверенно, с большими затруднениями выполняет самостоятельную работу. Большинство предусмотренных программой</p>	<p>В целом успешное, но не системное умение использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни, умеет заниматься различными физическими упражнениями и видами спорта только под руководством</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы, менее использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни, умеет самостоятельно заниматься различными</p>	<p>Сформулированное умение использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни, умеет управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные спортивные технологии</p>
	<p><b>Владеет:</b> Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры и профессиональной деятельности</p>	<p>Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями</p>	<p>В целом успешное, но не системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Владеет элементарными навыками в выборе средств</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные проблемы или сопровождающееся отдельными ошибками владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической и культуры личности для успешной социально-культурной и</p>	<p>Успешное системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и совершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий</p>



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

#### **3.1 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. Средства физической культуры.
6. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
7. Сила. Средства и методы развития силы.
8. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
9. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
10. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
11. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
12. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель. Критерии физического развития и физической подготовленности.
13. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
14. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
15. Основные формы производственной физической культуры.
16. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
17. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.
18. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
19. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
20. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.

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

- 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 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?  
Укажите в часах минимальную норму двигательной активности

##### ***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 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.

### **3.3 Примерные темы докладов на методико-практических занятиях**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура студента.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
8. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
9. Витамины и их роль в обмене веществ.
10. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
11. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Обмен углеводов и минеральных веществ при мышечной нагрузке.
14. Понятие об основном и рабочем обмене.
15. Внешнее и внутреннее дыхание.
16. Характеристика изменения пульса и кровяного давления при мышечной активности. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Режим труда и отдыха.
21. Гигиенические основы закаливания.
22. Личная гигиена студента и его составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Физическое самовоспитание и совершенствование- условие здорового образа жизни.
25. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда

- студента.
26. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
  27. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
  28. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
  29. Типы изменений умственной работоспособности студента.
  30. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
  31. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
  32. Значение мышечной релаксации.
  33. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
  34. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  35. Возрастные особенности содержания занятий.
  36. Профилактика спортивного травматизма.
  37. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
  38. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
  39. Современные популярные системы физических упражнений.
  40. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
  41. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
  42. Двигательный режим - один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
  43. Профилактика геронтологических изменений в организме с помощью занятий физическими упражнениями и спортом.
  44. Особенности методики занятий физическими упражнениями, связанные с возрастными изменениями организма человека.
  45. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
  46. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
  47. Основы физического воспитания молодой семьи.
  48. Формы активного проведения досуга.
  49. Праздники здоровья.
  50. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
  51. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
  52. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела.
  53. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
  54. Осанка и походка современного человека.
  55. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
  56. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
  57. Основные виды релаксации.

**3.4. Образцы тестов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося**  
**Тема №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

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

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

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

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

**3. Московская Олимпиада была проведена:**

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

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

- А) Гипертонией  
Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией
- 5. 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.
- 6. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**
- А) профессиональная подготовка;  
Б) профессионально-прикладная подготовка;  
В) профессионально-прикладная физическая подготовка;  
Г) спортивно - техническая подготовка.
- 7. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**
- А) физическое воспитание;  
Б) физическое состояние;  
В) физическая подготовка;  
Г) физическая нагрузка.
- 8. 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.
- Ю.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. 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 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**

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

**8. 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.

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

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

**Тема № 4. Основы здорового образа жизни**

**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.

**1. 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.

**2. 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.

**3. 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.

**4. 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.

**6. 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.

**7. 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.

**8. Тоже, но для женщин:**

А) 6 - 10 часов;

Б) 8 - 12 часов;

В) 14 - 16 часов;

Г) 16-18 часов.

**9. 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.

**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.

## **Тема № 5. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

**1. Сознательность, 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.

**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 волокон, составляющих мышцу - это:**
- А) закрепощение мышц;
  - Б) расслабление мышц;
  - В) увеличение массы мышц;
  - Г) сокращение мышечных волокон.

#### **Тема № 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов**

##### **Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:**

- А) в обеденное время;
  - Б) утренние часы;
  - В) в конце рабочего дня;
  - Г) в свободное время.
- 1. 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.
- 2. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**
- А) бокс;
  - Б) ходьба и бег;
  - В) спортивная гимнастика;
  - Г) единоборства.
- 3. 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.
- 4. 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.
- 5. 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.
- 6. Аэробные реакции — это:**
- А) основа биологической энергетики организма;
  - Б) эффективность аэробных процессов;
  - В) продукты распада, которые удаляются из организма;
  - Г) бескислородный процесс.
- 7. Суточная потребность "человека в воде составляет:**
- А) 5 литров;
  - Б) 3 литра;



- В) 2,5 литра;
- Г) 4 литра.

**8. 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.

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

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

**4. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:**

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

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

- А) текущее и оперативное;
- Б) учебно-тренировочное;
- В) обязательное;
- Г) вспомогательное.

**6. 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. Особенности занятий избранным видом спорта**

**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**

- А) соматометрические признаки;
- Б) физиометрические признаки;

**2. 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) становая 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.

9. **Тест функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе называется:**
- А) проба Г енчи;
  - Б) тест Штанге;
  - В) тест Купера;
  - Г) тест Яроцкого.

**Тема № 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

1. **Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки 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 занятий физической подготовкой 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 физической подготовкой 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 физподготовки 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 ФП 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);
- А) 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;

**9. 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**

**1. 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.

**2. 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. Основной типовой схемой 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

Первые Олимпийские игры были проведены *1034 г. в США;*

*Б) 776 г. до н.э. в Греции;*

*А) 896 г. до н.э. в Риме;*

*Г) 1428 г. в Праге.*

1. 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.*

2. 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.*

3. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

*А) физическое воспитание;*

*Б) физическое состояние;*

*В) физическая подготовка;*

*Г) физическая нагрузка.*

4. 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.
5. Костная система человека состоит:
- А) из 150 костей;  
Б) из 80 костей;  
В) из 200 костей;  
Г) из 250 костей.
6. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:
- А) жиры;  
Б) углеводы;  
В) белки;  
Г) все вместе.
7. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:
- А) 70 ударов;  
Б) 60 ударов;  
В) 40 ударов;  
Г) 80 ударов.
8. 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.
9. Потребление кислорода - это количество кислорода:
- А) потребляемое организмом при мышечной работе;  
Б) проходящее через легкие за одну минуту;  
фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой - либо работы.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
12. 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.
13. 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.

14. 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.
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.
- А) Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды: вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;  
Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;  
В) эмоционального переживания;  
Г) нервного расстройства.
18. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:  
А) математики;  
Б) физической культуры;  
В) педагогики;  
Г) все дисциплин.
19. 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.
20. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип:  
А) доступности;  
Б) динамичности;  
В) систематичности;  
Г) периодичности.
21. К средствам физического воспитания относятся:  
А) физические упражнения;  
Б) двигательные действия;  
В) трудовые действия;  
Г) все перечисленное.
22. Игровой, соревновательный методы относятся:  
А) к методу спортивного воспитания;  
Б) к методу физического воспитания;  
В) к методу психического воспитания;  
Г) к методу физического развития.



23. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:  
А) *в обеденное время;*  
Б) *утренние часы;*  
В) *в конце рабочего дня;*  
Г) *в свободное время.*
24. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:  
А) *бокс;*  
Б) *ходьба и бег;*  
В) *спортивная гимнастика;*  
Г) *единоборства.*
25. 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.*
26. 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.*
27. 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.*
28. 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.*
29. Обязательным тестом по ОФП студентов является:  
А) *бег на 100 м;*  
Б) *прыжки в длину с места;*  
В) *приседание на одной ноге;*  
Г) *плавание.*
30. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:  
А) *на состояние психики человека;*  
Б) *физическое развитие;*  
В) *все вместе;*  
Г) *нет правильного ответа.*
- В игровых видах спорта, борьбе, боксе, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов:  
А) *совпадают;*  
Б) *различаются;*  
В) *соответствуют возрасту;*  
Г) *нет правильного ответа.*
31. Модели крупных структурных образований тренировочного процесса - это:  
А) *этапы многолетней тренировки;*

- Б) этапы мезоциклов;*  
*В) этапы микроциклов;*  
*Г) этапы макроциклов.*
32. Основными признаками физического развития являются:  
*А) антропометрические показатели;*  
*Б) социальные особенности человека;*  
*В) особенности интенсивности работы;*  
*Г) нет правильного ответа.*
33. Состояние опорно-двигательного аппарата, степень жировотложения и полового созревания - это:  
*А) соматометрические признаки;*  
*Б) физиометрические признаки;*  
*В) соматоскопические признаки;*  
*Г) антропометрические признаки.*
34. Основные виды диагностики - это:  
*А) врачебно - педагогический контроль;*  
*Б) математический контроль;*  
*В) систематический контроль;*  
*Г) статистический контроль.*
35. 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.*
36. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:  
*А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;*  
*Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;*  
*В) развитии умений, знаний и навыков;*  
*Г) все вышеперечисленное.*
37. 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.*
38. 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.*
39. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:  
*А) занятия легкой атлетикой;*  
*Б) занятия лыжной подготовкой;*  
*В) общая физическая подготовка;*  
*Г) специальная физическая подготовка.*
40. 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.*
41. Основа производственной физической культуры - это:

- А) умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;
  - Б) теория активного отдыха;
  - В) полное состояние покоя;
  - Г) пассивный отдых.
42. 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.
43. Производственная гимнастика — это:
- А) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;
  - Б) рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;
  - В) санитарно-гигиеническое состояние места занятий;
  - Г) бег по пересеченной местности.

## 2 вариант

1. Первые Олимпийские игры современности были проведены:
- А) 1896 в Греции;
  - Б) 1734 в Риме;
  - В) 1928 в Москве;
  - Г) 1900 в Китае.
2. К функциям спорта относятся:
- А) социализирующая;
  - Б) регламентирующая;
  - В) подготовительная;
  - Г) допинговая.
3. Недостаток двигательной активности людей называется:
- А) гипертонией;
  - Б) гипердинамией;
  - В) гиподинамией;
  - Г) гипотонией.
4. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
- А) профессиональная подготовка;
  - Б) профессионально-прикладная подготовка;
  - В) профессионально-прикладная физическая подготовка;
  - Г) спортивно - техническая подготовка.
5. Термин рекреация означает:
- А) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
  - Б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
  - В) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
  - Г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
6. Кости соединяются с помощью:
- А) мышц;
  - Б) суставов;
  - В) сухожилий;
  - Г) жгутиков. 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. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

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

16. «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) *160-180ударов в мин;*
- Г) *180-210 ударов в мин.*

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

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

18. 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.*

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 130уд/мин.;*
- Б) *от 130 до 150 ударов в мин.;*
- В) *от 150 до 180ударов 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. контролируемых с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:*

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

24. 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.*

25. Аэробные реакции — это:

- А) *основа биологической энергетики организма;*  
Б) *эффективность аэробных процессов;*  
В) *продукты распада, которые удаляются из организма;*  
Г) *безкислородный процесс.*
26. Суточная потребность человека в воде составляет:  
А) *5 литров;*  
Б) *3 литра;*  
В) *2,5 литра;*  
Г) *4 литра.*
27. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:  
А) *паровая и суховоздушная бани;*  
Б) *солнечные ванны;*  
В) *смена нательного белья;*  
Г) *дискотека.*
28. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:  
А) *легкая атлетика;*  
Б) *баскетбол;*  
В) *аэробика;*  
Г) *волейбол.*
29. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:  
А) *лыжные гонки;*  
Б) *акробатика;* В) *пауэрлифтинг;*  
Г) *дартс.*
30. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это  
А) *гиревой спорт;*  
Б) *баскетбол;*  
В) *шахматы;*  
Г) *керлинг.*
31. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это  
А) *легкая атлетика;*  
Б) *плавание;*  
В) *фигурное катание;*  
Г) *бобслей.*
32. 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.*
33. При годичном планировании тренировок применяются варианты:  
А) *обычный, сложный;*  
Б) *положительный;*  
В) *отрицательный;*  
Г) *нет правильного ответа.*
34. Обычный тренировочный год имеет:  
А) *один период;*  
Б) *два периода;*  
В) *три периода;*  
Г) *четыре периода.*
35. Физическая подготовленность включает:  
А) *общую подготовленность;*  
Б) *вспомогательную подготовленность;*  
В) *специальную подготовленность;*  
Г) *все перечисленное.*
36. Важный интегральный показатель функционального состояния организма

называется:

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

37. 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.*

38. В состоянии покоя пульс можно подсчитывать:

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

39. 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.*

40. 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.*

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

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

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

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

43. 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 существенно увеличения работоспособности;*
- Г) нет правильного ответа.*

44. 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.*

45. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:

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

46. 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.*

47. Попутная тренировка - это:

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

### 3 вариант

1. Спорт - это:

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

2. Московская Олимпиада была проведена:

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

3. Физическое совершенство - это:

- А) *наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;*
- Б) *гармоничное телосложение;*
- В) *высшая степень подготовленности - спортивная форма;*
- Г) *процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.*

4. Физические упражнения - это:

- А) *двигательные действия, укрепляющие организм;*
- Б) *это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;*
- В) *двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;*
- Г) *составная часть физической культуры.*

5. Общий объем часов на физическую культуру составляет:

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

6. Мышечная система включает около:



*А) 400 мышц; Б) 600;*

*В) 500;*

*Г) 300.*

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

*А) 3-4 литра;*

*Б) 4-5 литров;*

*В) 2-3 литра;*

*Г) 1-2 литра.*

8. **Артериальная кровь - это:**

*А) кровь насыщенная углекислым газом;*

*Б) кровь, протекающая по артериям;*

*В) кровь, насыщенная кислородом.*

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

*А) головной мозг;*

*Б) спинной мозг;*

*В) вегетативная нервная система;*

*Г) мозжечок.*

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

*А) величины нагрузки;*

*Б) величины нагрузки и частоты сокращений;*

*В) состояния ЦНС.*

11. **Личная гигиена включает:**

*А) соблюдение распорядка дня;*

*Б) уход за телом;*

*В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;*

*Г) все перечисленное.*

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

*А) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;*

*Б) образа жизни;*

*В) уровня двигательной активности.*

**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.*

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. «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.**

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

**А) развития физических качеств;**

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

**В) формирования двигательных умений и навыков.**

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

**А) медленный бег;**

**Б) спортивная ходьба;**

**В) упражнения на ловкость.**

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

**А) жесткая;**

**Б) облегченная;**

**В) оптимальная.**

**Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность основной части занятия: А) 30-80%; Б) 70-90%;**

**В) 50-85%.**

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

**а) 1 час в неделю;**

**б) 2-3 часа в неделю;**

**в) 6-8 часов в неделю.**

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

**А) российские студенческие Игры;**

**Б) спартакиада вуза;**

**В) районные соревнования;**

**Г) чемпионат вузов города.**

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

**А) настольным теннисом;**

**Б) хоккеем;**

**В) волейболом;**

**Г) городошным спортом.**

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

**А) текущее и оперативное;**

**Б) учебно-тренировочное;**

**В) обязательное;**

**Г) вспомогательное.**

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

**А) этапным;**

**Б) физическим;**

**В) тактическим;**

**Г) техническим.**

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

**А) станковая динамометрия;**

**Б) кистевая динамометрия;**

**В) мышечная динамометрия;**

**Г) анамнез.**

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

**А) проба Генчи;**

**Б) тест Штанге;**

**В) тест Купера;**

**Г) тест Яроцкого.**

**28. 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.**

**29. 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.**

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

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

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

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

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

**А) самочувствие;**

**Б) настроение;**

**В) наблюдения за массой тела.**

**32. 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.**

**33. 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.*

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

*А) гибкость;*

*Б) сила;*

**35.** *статическая выносливость. 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.*

**36.** 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.*

**37.** Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?

*А) тренажеры, специальные технические приспособления;*

*Б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;*

*В) альпинизм.*

**38.** 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.*

**39.** 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.*

*Утренняя гигиеническая гимнастика относится:*

*А) к оздоровительно-развивающей гимнастике;*

*Б) оздоровительной гимнастике;*

*В) спортивной гимнастике;*

*Г) к профессионально - прикладной гимнастике.*

**40.** Формами производственной гимнастики являются:

*А) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;*

*Б) упражнения на снарядах;*

*В) игра в настольный теннис;*

*Г) подвижные игры.*

**41.** 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.*

**42.** 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.

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;

44. Предельной физической нагрузке соответствует частота сердечных сокращений:

- А) 100-130 ударов в минуту;
- Б) 130-150 ударов в минуту;
- В) 170-200 ударов в минуту;
- Г) 250-300 ударов в минуту.

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

Критерии рейтинговых оценок по курсу «Физическая культура и спорт»:

<i>Зачётная оценка</i>	<i>Рейтинговая оценка успеваемости</i>
<i>Зачтено</i>	<b>80-100 баллов</b>
<i>Зачтено</i>	60-79 баллов
<i>Зачтено</i>	45-59 баллов
<i>Не зачтено</i>	менее 45 баллов

**Распределение баллов рейтинговой оценки между видами контроля**

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

«Автоматический» зачёт выставляется без опроса студентов по результатам контрольных работ, рефератов, других работ, выполненных обучающимися в течение семестра, а также по результатам текущей успеваемости.

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

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

**- Оценивание качества подготовленного эссе (реферата):**

**Ожидаемые результаты:**

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

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

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

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

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

- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение основной литературы.

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

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
- не сформированы компетенции, умения и навыки.
- **Оценивание работы обучающегося на методико-практических занятиях**
- **Ожидаемые результаты:**
- Демонстрация знаний научно-практические основ физической культуры и здорового образа жизни.
- Умения использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- Владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
- Критерии оценки:
- Активное участие в обсуждении вопросов методико-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, полностью выполненная самостоятельная работа по теме методикопрактического занятия.

#### **Пороги оценок:**

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

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

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

Оценивание выступления с докладом и презентацией

#### **Ожидаемые результаты:**

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

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

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

#### Критерии оценки:

-соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам;

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

#### Пороги оценок:

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

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

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

#### Оценивание тестовых заданий

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

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

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

#### Критерии оценки

При использовании системы подсчета процесса правильных ответов или системы подсчета набранных баллов выставляется студенту:

10 баллов - 90-100%,

8 баллов - 80-89 %,

6 баллов - 70-79 %,

4 баллов - 60-69 %,

2 баллов - 51 -59 %.

0 баллов - 0-50 %.

Преподаватель



\_\_\_\_\_ А.А. Сорокин

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**НА РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**  
**Дисциплина Физическая культура и спорт**

Направление подготовки: 38.03.07- Товароведение

Профиль подготовки: «Товароведение и экспертиза в таможенной деятельности»

Соответствие логической и содержательно-методической взаимосвязи данной дисциплины с другими частями ООП	Соответствует
Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины	ОК-8
Соответствие аудиторной и самостоятельной нагрузки учебному плану	Соответствует
Процент лекционных занятий от аудиторной нагрузки	Соответствует
Последовательность и логичность изучения модулей дисциплины	Соответствует
Наличие междисциплинарных связей с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	Присутствуют
Соответствие видов самостоятельной работы требованиям к выпускникам в ФГОС	Соответствует
Соответствие диагностических средств (экзаменационных билетов, тестов, комплексных контрольных заданий и др.) требованиям к выпускнику по данной ООП	Соответствует
Использование активных и интерактивных форм проведения занятий (указать конкретно)	Лекция-визуализация, проблемная лекция, лекция пресс-конференция
Учебно-методическое и информационное обеспечение	Соответствует
Материально-техническое обеспечение данной дисциплины	Соответствует

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Считаю, что вышеуказанная рабочая учебная программа соответствует указанному направлению и профилю подготовки.

Рецензент



Губейдуллина З.М.



Лист регистрации изменений в рабочую программу





Изменения	Основание для изменений	Протокол заседания кафедры	Протокол заседания методической комиссии
<p>Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Ульяновская государственная сельскохозяйственная академия имени П.А.Столыпина» (сокращенное – ФГБОУ ВО Ульяновская ГСХА) переименовано в Технологический институт – филиал федерального государственного бюджетного учреждения высшего образования «Ульяновский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина» (сокращенное Технологический институт – филиал ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ)</p>	<p>Приказы МСХ РФ «О переименовании ...» №197 от 25.04.2017г., «О внесении изменений в Устав» от 13.06.2017г. № 200-у</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

Заместитель директора по учебной и воспитательной работе



Н.С. Семенова

Лист переутверждения рабочей программы

Заседание кафедры	Заседание методической комиссии
Протокол № <u>11</u> от <u>7.04.2016</u> г Зав.кафедрой  <u>З.М. Губейдуллина</u>	Протокол № <u>12</u> от <u>08.04.2016</u> г Председатель методической комиссии  <u>В.Н. Власова</u>
Протокол № <u>13</u> от <u>28.06.2016</u> г Зав.кафедрой  <u>З.М. Губейдуллина</u>	Протокол № <u>14</u> от <u>28.06.2016</u> г Председатель методической комиссии  <u>В.Н. Власова</u>
Протокол № _____ от _____ .20__ г Зав. кафедрой _____ <u>З.М. Губейдуллина</u>	Протокол № _____ от _____ .20__ г Председатель методической комиссии _____ <u>В.Н. Власова</u>
Протокол № _____ от _____ .20__ г Зав. кафедрой _____ <u>З.М. Губейдуллина</u>	Протокол № _____ от _____ .20__ г Председатель методической комиссии _____ <u>В.Н. Власова</u>

Лист переутверждения рабочей программы

Заседание кафедры	Заседание методической комиссии
Протокол №10 от 28.06.2016 г Зав. кафедрой <i>[Signature]</i> В.М. Иванов	Протокол №10 от 29.06.2016 г Председатель методической комиссии <i>[Signature]</i> И.Г. Яковлева
Протокол № <u>10</u> от <u>29.06.2016</u> Зав. кафедрой <i>[Signature]</i> В.М. Иванов	Протокол № <u>10</u> от <u>30.06.2016</u> Председатель методической комиссии <i>[Signature]</i> И.Г. Яковлева
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии
Протокол № ___ от _____ Зав. кафедрой	Протокол № ___ от _____ Председатель методической комиссии