

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комин Андрей Эдуардович
Должность: ректор
Дата подписания: 28.10.2023 19:53:21
Уникальный программный ключ:
f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448432a582ac4f01af6947b6d40cd146c608e2

**ФГБОУ ВО ПРИМОРСКАЯ ГСХА
ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор института

_____ 20__ г.
« »

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

Физическая культура и спорт

**35.03.06 Агроинженерия
Направленность (профиль) Технические системы в агробизнесе
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

Уссурийск 2023

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

Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине физическая культура

1. Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

Тип компетенции	Формулировка компетенции	Номер индикатора достижения цели	Формулировка индикатора достижения цели
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД -1 УК 7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
		ИД -3 УК7.3	Применяет основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся :

Знает:

- место физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке; социально-биологические основы физической культуры и спорта; средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности; место общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания (ИД-1 УК 7.1);
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; теорию спорта; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности профессионально-прикладной физической подготовки (ИД-2 УК 7.3).

Умеет:

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями; осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; осуществлять самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (ИД-1 УК 7.1);

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ИД-1 УК 7.3).

1.1

Тема (раздел)	Контролируемая компетенция	Оценочные средства
1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	УК-7	Тест 1
2.Социально - биологические основы физического воспитания	УК-7	Тест 2
3.Основы здорового образа жизни обучающегося	УК-7	Тест 3
4.Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности	УК-7	Тест 4
5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	Тест 5
6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Тест 6
7.Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	УК-7	Тест7
8.Особенности занятий избранным видом спорта (системой упражнений)	УК-7	Тест 8
9.Врачебно – педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	Тест 9
10.Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	УК-7	Тест 10
11.Физическая культура в производственной деятельности обучающихся	УК-7	Тест10

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

Критерии оценки теоретической подготовки обучающегося на зачете

Компетенция	Разделы программы	Зачтено	Не зачтено
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7);	Теоретический	Посещаемость 70% Тесты 20 прав ответов	Посещаемость менее 50% Тесты менее 10 ответов

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

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Тестовые задания для проведения текущего контроля знаний (20 вопросов)	При успешном усвоении теоретического раздела (если студент набирает 10-20 баллов) получает зачет	Не усвоил теоретический раздел, получил менее 10 баллов не получает зачет
Посещаемость	Высокая	Менее 50% по неуважительной причине
Активность на занятиях	Высокая активность на занятиях	Пассивность на занятиях

2. 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.

Тестовые задания для проведения текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
1	Тест 1	<p>1. Под физической культурой понимается:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека б) результаты занятия физическими упражнениями, закаливание организма в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека <p>2. Целью физического воспитания является:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) оптимизация физического развития б) всестороннее совершенствование физических способностей в) воспитание духовных и нравственных качеств г) всё вышеперечисленное <p>3. Смысл физической культуры, как составляющей культуры общества заключается в:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

- б) совершенствовании природных физических свойств людей
- в) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

4. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей это:

- а) физическая культура личности
- б) физическое образование
- в) физическое совершенствование

5. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

- а) спорт
- б) система физического воспитания
- в) физическая культура

6. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни
- б) процесс физической подготовки направленный на развитие физических качеств
- в) размер мускулатуры , формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения

7. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания:

- а) физическое воспитание
- б) профессиональный спорт
- в) физическое образование

8. Составная часть физической культуры , средство и метод физического воспитания основанного на использовании воспитательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека:

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) физическое совершенствование

9. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие

- б) физическое воспитание
- в) физическая подготовка
- г) физическое совершенствование

10. Приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, психические, статические качества:

- а) ценности физической культуры
- б) физическое образование
- в) физическое воспитание

11. Комерческо-спортивная деятельность предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий :

- а) физическая культура
- б) физическое воспитание
- в) профессиональный спорт

12. Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности:

- а) физическая подготовленность
- б) физическое развитие
- в) функциональная подготовленность

13. Совокупность средств, форм , методов и приёмов воспитательной деятельности в вузе обеспечивающей формирование личности и будущих специалистов:

- а) психофизическая подготовленность
- б) профессиональная направленность физического воспитания
- в) функциональная направленность

14. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания:

- а) физическое воспитание
- б) физическое совершенствование

в) физическое развитие

15. Основу физической культуры составляет деятельность человека направленная:

- а) на приспособление к окружающим условиям
- б) на преобразование собственных возможностей
- в) на изменение внешнего мира, окружающей природы
- г) физическое воспитание

16. Из перечисленного ниже выбрать основную форму организации занятий физическими упражнениями в вузе:

- а) урок физической культуры
- б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в течении дня
- в) тренировочные занятия в спортивной секции

17. Образовательная задача физического воспитания направлены:

- а) на формирование двигательных умений и навыков
- б) воспитание морально волевых качеств
- в) укрепление здоровья закаливание организма

18. Для проведения занятий по физическому воспитанию все обучающиеся в вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское
- б) основное, специальное, спортивное
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное

19. Что понимается под физическими упражнениями:

- а) все двигательные действия
- б) специальные двигательные действия
- в) закаливание
- г) сон, личная гигиена

20. Специфика физического воспитания заключается

- а) в формировании двигательных умений и навыков
- б) в воспитании физических качеств человека
- в) в повышенной работоспособности человека
- г) во всем вышеперечисленном

обусловлена:

- а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б) генетикой и наследственностью человека;
- в) влиянием социальных и экологических факторов;
- г) двигательной активностью человека.

2. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:

- а) биологический возраст;
- б) календарный возраст;
- в) скелетный и зубной возраст.

3. Формирование человеческого организма заканчивается к :

- а) 14-15 годам;
- б) 17-18 годам;
- в) 22-25 годам.

4. В позвоночном канале расположен:

- а) хрящ;
- б) спиной мозг;
- в) крупные артерии;
- г) костный мозг.

5. В настоящее время для характеристики конституции человека, основанной на морфологических критериях, используется категория (биологический паспорт личности):

- а) типа высшей нервной деятельности;
- б) генотипа;
- в) фенотипа;
- г) соматика.

1. К основным функциям нижних конечностей относится :

- а) опорная;
- б) рессорная;
- в) локомоторная;
- г) все ответы верны.

7. К внутренним органам не относится:

- а) органы пищеварительной системы;
- б) органы дыхательной системы;

8. К функциям, выполняемым органами пищеварения,

относится:

- а) снабжение организма кислородом;
- б) выведение из организма вредных продуктов обмена веществ;
- в) удаление из организма углекислого газа;
- г) обеспечение организма питательными веществами.

9. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:

- а) агонистами;
- б) антагонистами;
- в) синергистами;
- г) все ответы верны.

10. Орган, максимально увеличивающий свое участие в окислительных процессах при переходе от состояния максимального покоя к физическим нагрузкам(максимальной физической работе) , - это:

- а) сердце;
- б) поперечно -полосатая мускулатура;
- в) печень;
- г) почки.

11. Парным органом является :

- а) трахея;
- б) печень;
- в) надпочечник;
- г) селезенка.

12. Сердце человека состоит:

- а) из четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;
- б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;
- в) трех отделов: одного желудочка и двух предсердий;

13. Степень подвижности в суставах не зависит :

- а) от возраста;
- б) от пола;
- в) от весоростовых особенностей
- г) от степени тренированности.

14. Трицепсом называется :

- а) трехглавая мышца плеча;

- б) дельтовидная мышца;
- в) трапециевидная мышца;
- г) плечелучевая мышца.

15. Самые мелкие сосуды, толщина стенок которых очень часто равна толщине одной клетки, называется:

- а) артериями;
- б) артериолами;
- в) венами;
- г) капиллярами.

16. Физиологические изгибы позвоночника полностью формируются :

- а) к 10-12 годам ;
- б) к 14-15 годам ;
- в) к 18-20 годам ;
- г) к 28-30 годам.

17. Физиологическим изгибом позвоночника не является :

- а) сколиоз;
- б) лордоз;
- в) все ответы верны ;
- г) кифоз.

18. В процессе пищеварения не участвуют;

- а) селезенка ;
- б) слюнные железы;
- в) печень;
- г) поджелудочная железа.

19. В состоянии покоя в кровяном русле циркулирует не весь объем крови. Часть находится в депонированном состоянии. К кровяным депо относится:

- а) поджелудочная железа ;
- б) селезенка;
- в) желчный пузырь;
- г) сердце.

3

Тест 3

1. Наука о здоровье – это:

- а) анатомия;

- б) валеология;
- в) физиология;
- г) биология.

2. Здоровье человека – это:

- а) отсутствие вредных привычек;
- б) человек никогда не болеет;
- в) полное физическое и психическое благополучие.

3. Здоровый образ жизни предполагает:

- а) физическую и интеллектуальную активность;
- б) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- в) регулярное обращение к врачу;
- г) рациональное питание и закаливание.

4. Фактором риска подрывающим здоровье человека, является:

- а) закаливание;
- б) наркомания;
- в) режим труда и отдыха.

5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а) образ жизни;
- б) климатические особенности региона;
- в) наследственность.

6. Основным компонентом здорового образа жизни является:

- а) обеспечение устойчивости физического, психического развития и сохранения здоровья человека;
- б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья человека.

7. Рациональное питание обеспечивает:

- а) сохранение здоровья;
- б) правильный рост и формирование организма;
- в) высокую работоспособность и продление жизни;
- г) все вышеперечисленное.

8. Что понимается под закаливанием:

- а) посещение бани, сауны;
- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды;
- в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее

время; ;

г) укрепление здоровья.

9. Закаливание водой – это:

- а) мытье в бане;
- б) контрастный душ;
- в) принятие теплых ванн;
- г) солнечные ванны.

10. Основным компонентом здорового образа жизни является:

- а) экология;
- б) двигательный режим;
- в) психологические стрессы.

11. Закаливание повышает:

- а) устойчивость организма к заболеваниям опорно-двигательного аппарата;
- б) устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды

12. Основное требование к режиму дня:

- а) доступность;
- б) регулярность;
- в) рациональность.

13. Гигиенические требования к питанию:

- а) пища должна обладать достаточно большой калорийностью;
- б) качественный состав пищи;
- в) соблюдение распорядка приема пищи в течении дня.

14. Полноценность питания определяется:

- а) количеством энергозатрат;
- б) качественным составом пищи.

15. Что составляет режим дня:

- а) уход за спортивной одеждой;
- б) регулярное питание;
- в) регулярный уход за телом.

16. Рациональным считается питание, когда:

- а) пища содержит большой объем необходимых питательных веществ;
- б) пища обладает большой калорийностью;
- в) калорийность пищи соответствует расходу энергии.

		<p>17. Что не является частью здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) туристические походы; б) выполнение правил гигиены; в) спортивные соревнования; г) неограниченный просмотр интернета. <p>18. Определите требования к спортивной одежде:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) особая плотность ткани; б) воздухопроницаемость. <p>19. В обеспечении организма энергией первое место занимают:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) белки; б) жиры; в) углеводы; г) витамины и минеральные вещества. <p>20. Факторы риска, которые не поддаются контролю со стороны человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) курение; б) диета; в) высокое артериальное давление;
4	Тест 4	<p>1. Утренняя зарядка в режиме дня обучающегося в большей степени способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) развитие физических способностей б) повышение функциональных способностей в) обеспечение ускоренного включения в учебно-трудовой день <p>2. На какой период недельного цикла приходится наиболее высокий уровень работоспособности обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) на начало недели (понедельник) б) на середину недели (вторник – четверг) в) на конец недели (пятница - суббота) <p>3. В какой из перечисленных психических процессов способствует получению знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) внимание б) память в) мышление г) все перечисленные <p>4. Что является основной причиной у работников умственного труда и обучающегося - уменьшение</p>

объема циркулирующей крови, ухудшения кровообращения жизненно важных органов, застойных явлений явлении крови:

- а) интенсивная умственная работа
- б) сидячие рабочее положение
- в) процесс утомления

5. Что является объективным фактором процесса обучения, оказывающим влияние на психофизиологическое состояние обучающегося:

- а) среда жизнедеятельности
- б) работоспособность
- в) утомленность

6. Суточные Биоритмы в жизнедеятельности человека определяется единицей времени:

- а) минута
- б) час
- в) сутки

7. Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, проявляется снижение работоспособности, появление раздражительности, головных болей, расстройстве сна:

- а) усталость
- б) переутомление
- в) утомление

8. Что из перечисленного является субъективным факторам процесса обучения, влияющим на психофизическое состояние обучающегося:

- а) наличие багажа знаний
- б) учебная нагрузка
- в) активный отдых

9. Отдых необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности:

- а) рекреация
- б) релаксация
- в) саморегуляция

10. Физкультминутка, физкультпауза, «малые формы» физической культуры в течение учебного дня способствуют:

- а) воспитание общих физических качеств
- б) формирование профессионально прикладных физических качеств
- в) предупреждение утомления и поддержания

работоспособности

11.Какая интенсивность выполнения физических упражнений на учебных и самостоятельных занятиях обеспечивает более высокий уровень умственной работоспособности, психоэмоционального состояния

при пульсе:

- а) 90-120 уд/мин
- б) 130-160 уд/мин
- в) более 160 уд/мин

12.Активный отдых это:

- а) восстановление сил состояние полного покоя
- б) восстановление сил с использованием методов аутогенной тренировки (самовнушение), самомассажа
- в) восстановление сил с использованием средств физической культуры

13.Максимального объёма и интенсивности физическая нагрузка достигает:

- а) в подготовительной части занятия
- б) в основной части занятия
- в) в заключительной части занятия

14.Наиболее высокая работоспособность в суточном биоритме (два правильных ответа):

- а) с 8:00 до 12:00
- б) с 13:00 до 16:00
- в) с 16:00 до 19:00

15.Воспитание, какого физического качества влияет на увеличение объема легких:

- а) сила
- б) скорость
- в) выносливость

16.Воспитание, какого физического качества оказывает влияние на увеличение поперечного сечения мышц:

- а) выносливость
- б) гибкость
- в) сила

17.Амплитуда движения показателя развития физического качества:

- а) ловкость
- б) гибкость
- в) скорость

18.Активный отдых используется :

		<p>а) после тяжёлой физической работы б) после умственной работы в) после перенесённого заболевания</p> <p>19. Деятельность человека на заданном уровне эффективности в течение определенного времени :</p> <p>а) выносливость б) работоспособность в) трудоспособность</p> <p>20. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека обеспечивающая его физическое и психическое развитие :</p> <p>а) физическая подготовка б) двигательная активность</p> <p>физическое развитие</p>
5	Тест 5	<p>1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий их формирование с детского возраста – это:</p> <p>а) общая физическая подготовка; б) специальная физическая подготовка; в) общее развитие.</p> <p>2. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков; необходимый для успешных состязаний в избранном виде спорта – это:</p> <p>а) теоретическая подготовка; б) техническая подготовка; в) тактическая подготовка; г) психологическая подготовка.</p> <p>3. Под методом физического воспитания понимаются:</p> <p>а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями; б) руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного способа обучения; в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия; г) способы применения физических упражнений.</p> <p>4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются:</p> <p>а) на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств; б) методы общей и специальной физической подготовки; в) игровой и соревновательный методы;</p>

г) специфические и общепедагогические.

5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся :

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип связи теории с практикой.

6. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

7. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматизированность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов(встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий).

8. Физические качества человека – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) природные задатки к движениям, которыми люди наделены от рождения.

9. Ловкость – это:

- а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

10. Быстрота – это :

- а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б) способность человека быстро набирать скорость;
в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

11. Гибкость – это:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок.

12. Сила – это:

а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

13. Выносливость – это:

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

14. Способ выявления двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:

а) техникой физического упражнения;

б) двигательным навыком;

в) двигательным стереотипом;

г) двигательным умением.

15. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий это:

а) быстрота;

б) сила;

в) ловкость;

г) гибкость.

16. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является..

а) метод переменного непрерывного упражнения;

б) использование метода «фартлек»;

в) метод равномерного непрерывного упражнения;

г) метод повторного выполнения упражнения.

17. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:

а) в подготовительной части занятия;

б) в начале основной части занятия;

в) в середине основной части занятия;

г) в конце основной части занятия.

18. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания; сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

а) физическими упражнениями;

б) подвижными играми;

в) двигательными умениями;

г) физическим совершенствованием.

19. Отметьте, какие из перечисленных принципов используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

а) обще-социальные и общепедагогические принципы;

б) обще-методические принципы;

в) специфические принципы;

20. Спортивная тренировка – это:

а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результат;

б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

1. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакции систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

2. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать:

- а) беспокойный сон;
- б) жизнерадостное настроение;
- в) частота сердечных сокращений.

3. Какой должен быть пульс в состоянии покоя:

- а) 120 – 130 уд/мин
- б) 40 – 50 уд/мин
- в) 70 – 80 уд/мин.

4. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, способствующие требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности, отражает:

- а) физическое совершенство человека;
- б) физическое развитие человека;
- в) физическое состояние человека;
- г) физическую форму человека.

5. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями:

- а) способы организации учебно-воспитательного процесса;
- б) типы уроков;
- в) виды физкультурно-оздоровительной работы;
- г) структура построения занятий.

6. К занятиям, проводимым преподавателем с постоянным составом занимающихся, относится:

- а) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- б) аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;

в) первенства, чемпионаты, спартакиады и т.д.

г) туристические походы.

7. Процесс , направленный на разностороннее воспитание двигательных(физических) качеств ,способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:

а) тренировочным процессом;

б) учебным процессом;

в) физической подготовкой;

г) физическим развитием.

8. Выберите средства восстановления организма после прекращения работы:

а) факторы гигиены;

б) факторы питания;

в) массаж и самомассаж;

г) все выше перечисленное.

9. Что влияет на здоровье человека:

а) окружающая среда, наследственность;

б) физическая подготовленность;

в) отказ от вредных привычек;

г) все вышеперечисленное.

10.Форма занятий физическими упражнениями, направленная на оптимизацию перехода от сна к жизнедеятельности это:

а) урочные занятия;

б) физкультпауза;

в) утренняя гигиеническая гимнастика;

г) динамическая перемена.

11.Основы физической культуры составляет деятельность человека , направленная :

а) на преобразование собственных возможностей;

б) приспособление к окружающим условиям;

в) изменение внешнего мира, окружающей природы;

г) физическое воспитание.

12.Тренировки должны максимально соответствовать характеру мышечной деятельности, которой занимается индивид. Это учитывается принципом:

а) индивидуальности тренировочных нагрузок;

- б) специфичности тренировочных нагрузок;
- в) прекращения тренировочных нагрузок;
- г) прогрессивности перегрузки.

13. Упражнения, предполагающие двигательные действия, которые создают специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называется:

- а) обще-подготовительными;
- б) вспомогательными;
- в) специально-подготовительными;
- г) соревновательными.

14. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- а) периодичностью и длительностью занятий;
- б) интенсивностью и характером используемых средств;
- в) режимом работы и отдыха;
- г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

15. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- а) различные виды силовых способностей;
- б) различные виды скоростных способностей;
- в) различные виды выносливости;
- г) координационные способности.

16. Основу методов воспитания составляют:

- а) средства и приемы воспитания;
- б) убеждение и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

17. Какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- а) обще-социальные и общепедагогические принципы;
- б) обще-методические принципы;
- в) специфические принципы;
- г) обще-социальные, общепедагогические, обще-

		<p>методические.</p> <p>18.Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:</p> <p>а) принцип сознательности и активности; б) принцип доступности и индивидуализации; в) принцип научности;</p> <p>19.Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:</p> <p>а) принцип научности; б) принцип доступности и индивидуализации; в) принцип постепенного наращивания развивающих воздействий.</p> <p>20.Оценка личностью своих возможностей и места среди других людей, которая является важным регулятором ее поведения:</p> <p>а) самооценка; б) самочувствие;</p> <p>саморегуляция</p>
7	Тест.№7	<p>1.Спорт – это :</p> <p>а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей; б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности; в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях; г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.</p> <p>2.Вид спорта – это:</p> <p>а) конкретное предметное соревновательное упражнение; б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля; в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности; г) исторически сложившаяся в ходе развития спорта вид</p>

соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

3. Конечная цель спорта – это:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

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

4. Сколько человек входит в команду эстафетного бега:

а) 4 человека;

б) 6 человек;

в) 8 человек;

г) 2 человека.

5. По какой части тела замеряется длина прыжка:

а) по руке и ноге;

б) по части тела, наиболее отдаленной от зоны отталкивания;

в) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

г) по любой части тела.

6. Легкая атлетика включает:

а) плавание и стрельбу;

б) бег и прыжки;

в) гимнастику и акробатику;

г) общеразвивающие упражнения.

7. В легкую атлетику не входят:

а) метания;

б) толкания;

в) армрестлинг;

г) прыжки.

8. В гимнастику входят:

а) спортивные игры;

б) подвижные игры;

в) прыжки на батуте;

г) обще-развивающие упражнения.

9. В гимнастику не входят:

а) подвижные игры;

б) упражнения на коне;

в) упражнения на бревне;

г) упражнения на кольцах.

10. Сколько полевых игроков в баскетболе:

а) 4 человека;

б) 5 человек;

- в) 6 человек;
- г) 7 человек.

11. К какому виду относится толкание ядра:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) легкая атлетика.

12. К какому виду спорта относится прыжок через «коня»:

- а) акробатика;
- б) легкая атлетика;
- в) гимнастика.

14. Как выполняется тройной прыжок в длину с разбега:

- а) на одной ноге;
- б) одновременно на двух ногах;
- в) на двух поочередно.

15. Какова длина круга стандартного стадиона:

- а) 300 метров;
- б) 400 метров;
- в) 500 метров.

16. К каким спортивным играм относится:

- а) гандбол;
- б) армрестлинг;
- в) шейпинг;
- г) аэробика.

17. Что такое триатлон?

- а) кросс, прыжки в воду, велосипед;
- б) плавание, кросс, велосипед;
- в) плавание, кросс, подтягивание;

18. Армрестлинг как вид спорта – это:

- а) силовое троеборье;
- б) лазание по канату на руках;
- в) борьба на руках.

19. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:

- а) приседание со штангой;
- б) толчок штанги двумя руками;
- в) жим штанги лежа на спине;
- г) отрыв штанги от помоста (становая тяга).

20. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:

- а) тяжелая атлетика;
- б) художественная гимнастика;
- в) футбол;
- г) велосипедный спорт

1.Спорт – это :

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2.Вид спорта – это:

- а) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- г) исторически сложившаяся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

3.Конечная цель спорта – это:

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических(двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

4.Сколько человек входит в команду эстафетного бега:

- а) 4 человека;
- б) 6 человек;
- в) 8 человек;
- г) 2 человека.

5.По какой части тела замеряется длина прыжка:

- а) по руке и ноге;
- б) по части тела, наиболее отдаленной от зоны отталкивания;
- в) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- г) по любой части тела.

6. Легкая атлетика включает:

- а) плавание и стрельбу;
- б) бег и прыжки;

- в) гимнастику и акробатику;
- г) обще-развивающие упражнения.

7. В легкую атлетику не входят:

- а) метания;
- б) толкания;
- в) армрестлинг;
- г) прыжки.

8. В гимнастику входят:

- а) спортивные игры;
- б) подвижные игры;
- в) прыжки на батуте;
- г) обще-развивающие упражнения.

9. В гимнастику не входят:

- а) подвижные игры;
- б) упражнения на коне;
- в) упражнения на бревне;
- г) упражнения на кольцах.

10. Сколько полевых игроков в баскетболе:

- а) 4 человека;
- б) 5 человек;
- в) 6 человек;
- г) 7 человек.

11. К какому виду относится толкание ядра:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) легкая атлетика.

12. К какому виду спорта относится прыжок через «коня»:

- а) акробатика;
- б) легкая атлетика;
- в) гимнастика.

14. Как выполняется тройной прыжок в длину с разбега:

- а) на одной ноге;
- б) одновременно на двух ногах;
- в) на двух поочередно.

15. Какова длина круга стандартного стадиона:

- а) 300 метров;
- б) 400 метров;
- в) 500 метров.

16. К спортивным играм относится:

- а) гандбол;
- б) армрестлинг;
- в) шейпинг;
- г) аэробика.

17. Что такое триатлон?

		<p>а) кросс, прыжки в воду, велосипед; б) плавание, кросс, велосипед; в) плавание, кросс, подтягивание;</p> <p>18. Армрестлинг как вид спорта – это:</p> <p>а) силовое троеборье; б) лазание по канату на руках; в) борьба на руках.</p> <p>19.Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:</p> <p>а) приседание со штангой; б) толчок штанги двумя руками; в) жим штанги лежа на спине; г) отрыв штанги от помоста(становая тяга).</p> <p>20. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:</p> <p>а) тяжелая атлетика; б) художественная гимнастика; в) футбол; г) велосипедный спорт.</p>
9	Тест №9	
		<p>1. Выберите основное правило самоконтроля:</p> <p>а) точная и объективная регистрация показателей; б) проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях; в) обязательное ведение дневника самоконтроля; г) систематическое предъявление дневника самоконтроля; д) все вышеперечисленное.</p> <p>2. К показателям физической подготовленности относятся:</p> <p>а) сила, быстрота, выносливость; б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление , пульс; г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.</p> <p>3. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:</p> <p>а) самочувствие, аппетит, работоспособность; б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.</p> <p>4. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</p>

- а) антропометрическими показателями;
- б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

5. Для оценки здоровья по показателям физического развития и физической подготовленности используют:

- а) анкетирование студентов;
- б) опрос родителей;
- в) медицинские справки;
- г) фактические измерения и расчетные формулы.

6. Артериальное давление (АД) 135/ 80 свидетельствует:

- а) об оптимальном АД;
- б) о нормальном АД;
- в) повышенном АД;
- г) гипертонии 1 степени.

7. Процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей:

- а) функциональная подготовленность;
- б) психофизическая подготовленность ;
- в) физическая подготовленность.

8. К субъективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а) жизненная емкость легких;
- б) хорошее самочувствие;
- в) частота сердечных сокращений.

9. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакции организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) то величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

10. Процесс приспособления организма к меняющимся

условиям среды и жизнедеятельности человека:

- а) гомеостаз;
- б) адаптация;
- в) рефлекс.

11. Комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижения высоких спортивных результатов:

- а) врачебный контроль;
- б) диагноз;
- в) диагностика состояния здоровья.

12. Регулярное наблюдение занимающихся ФК и С за состоянием своего здоровья, физического здоровья и физической подготовленности с помощью простых общедоступных приемов:

- а) диагностика состояния здоровья;
- б) педагогический контроль;
- в) самоконтроль.

13. Обеспечение суточного рациона питания углеводами в ккал:

- а) 1000 ккал;
- б) 600 ккал;
- в) 1500 ккал.

14. Обеспечение суточного рациона питания жирами в ккал:

- а) 1500 ккал;
- б) 400 ккал;
- в) 600 ккал.

15. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а) малая двигательная активность(гипокинезия), психологические стрессы;
- б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все вышеперечисленное.

16. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- а) беспокойный сон;
- б) жизнерадостное настроение;
- в) вялость, постоянное желание спать.

		<p>17. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке? а) 90 уд/мин; б) 150 уд/ мин; в) 180 уд/мин.</p> <p>18. Что необходимо сделать при ушибах? а) наложить стерильную повязку; б) наложить холодный компресс на 20-30 мин; в) массировать место ушиба.</p> <p>19. Форма занятий физическими упражнениями, направленная на оптимизацию перехода организма от сна к жизнедеятельности это: а) урочные занятия; б) физкультпауза; в) утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>20. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем: а) 40-40 уд/ мин; б) 60-80 уд/мин;</p>
10	Тест №10,11	<p>1. Цель физического воспитания в условиях современного общества: а) достижение высоких спортивных результатов; б) формирование физической культуры личности.</p> <p>2. Что является основным критерием физического совершенства человека? а) качество теоретических знаний о физической культуре; б) уровень развития физических возможностей; в) состояние здоровья; г) социализация личности.</p> <p>3. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, способствующие требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности, отражает: а) физическое совершенство человека; б) физическое развитие человека; в) физическое состояние человека; г) физическую форму человека.</p> <p>4. Чем определяется направленность профессионально-</p>

прикладной физической подготовки (ППФП):

- а) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей военной службе;
- б) потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;
- в) необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;
- г) выработкой определенных стереотипов в выполнении упражнения.

5. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- в) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

6. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакции организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

7. Отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности:

- а) рекреация;
- б) релаксация;
- в) саморегуляция.

8. Двигательные способности человека, влияющие на результат выполнения соответствующей физической работы:

- а) физические качества;
- б) морально-психологические качества;
- в) психофизические качества.

9. Что из перечисленного не является задачей физической

культуры в Вузе:

- а) формирование физической культуры личности и подготовка к профессиональной деятельности;
- б) сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- в) достижение максимальных результатов в выбранном виде спорта.

10. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- а) подготовка к условиям трудовой деятельности средствами физической культуры;
- б) подготовка спортсменов высокой классификации;
- в) подготовка специалистов тренерско-преподавательского состава в области физической культуры.

11. Какая из перечисленных особенностей относится к фактору -условие и характер труда:

- а) продолжительность рабочего времени;
- б) комфортность в сфере труда;
- в) физическая и эмоциональная нагрузка труда;
- г) все перечисленное.

12. Что из перечисленного не является профессионально-прикладной физической подготовкой:

- а) формирование необходимых профессиональных знаний;
- б) освоение прикладных профессиональных умений и навыков;
- в) воспитание общих и специальных физических качеств в избранном виде спорта.

13. К какому из перечисленных факторов определяющих содержание ППФП относятся физический и умственный труд:

- а) условие и характер труда;
- б) режим труда и отдыха;
- в) форма труда (или вид труда).

14. Профессионально-прикладной вид спорта:

- а) занятие каким либо видом спорта на высоком профессиональном уровне;
- б) вид спорта в котором формируются двигательные умения и навыки, воспитываются психофизические навыки, приобретаются знания относящиеся к определенной

профессиональной деятельности;

- в) вид спорта относящийся к профессионально-прикладной физической подготовке.

15. Компонентом культуры общества является:

- а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств;
б) совершенствование природных, физических свойств;
в) обучением двигательным действиям и повышением работоспособности.

16. Процесс, направленный на воспитание

двигательных(физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности:

- а) тренировочный процесс;
б) учебный процесс;
в) физическая подготовка;
г) физическое развитие.

17. Физическое воспитание осуществляется на основе

обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
б) методики занятий по видам спорта;
в) общие социально педагогические принципы системы физического воспитания;
г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащие усвоению, перечень конкретных норм и требований.

18. Основы физической культуры составляет деятельность человека, направленная:

- а) на преобразование собственных возможностей;
б) приспособление к окружающим условиям;
в) изменение внешнего мира, окружающей природы;
г) физическое воспитание.

19. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
б) физическое воспитание;
в) физическая подготовка;
г) физическое образование.

20. На современном этапе развития общества основными

		<p>критериями физической подготовленности служат:</p> <ul style="list-style-type: none">а) показатели здоровья;б) показатели телосложения;в) уровень и качества сформированных двигательных умений и навыков; <p>нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации</p>
--	--	---

Вопросы к зачету по дисциплине «физическая культура»

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая

атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).

29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.

30. Методика обучения утренней физической зарядке.

31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.

32. Методика обучения плаванию способом брасс.

33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.

34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.

35. Методика обучения передвижению на лыжах.

36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.

37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.

39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

40. Организация и проведение смотра спортивной работы.

41. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.

42. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.

43. Медицинское обеспечение соревнований.

44. Организация спортивного праздника награждение победителей и призеров соревнований.