

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 25.03.2024 14:36:43

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab6aac6fb1af6547bbd40cdf1bde60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКАЯ  
ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

ПРИНЯТО

На заседании Учёного совета  
ФГБОУ ВО Приморская ГСХА  
Протокол № 8  
от 26.12.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО Приморская ГСХА  
\_\_\_\_\_ А.Э. Комин  
«26» декабря 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**44.03.01 Педагогическое образование**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

(код и наименование направления подготовки)

для всех направленностей (профилей) подготовки

(направленность (профиль) подготовки)

бакалавр

Квалификация (степень) выпускника

г. Уссурийск 2021

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

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

**по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт**

1. Модели контролируемых компетенций:

а) компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (части 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	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

б) сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций:

в) требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

**Знать:**

- 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-3 УК 7.3).

**Уметь:**

- 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-3 УК 7.3).

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

Таблица 1 – Оценка контролируемой компетенции

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	УК-7	Тест (письменно)
2	Социально - биологические основы физического воспитания	УК-7	Тест (письменно)
3	Основы здорового образа жизни обучающегося	УК-7	Тест (письменно)
4	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности	УК-7	Тест (письменно)
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	Тест (письменно)
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Тест (письменно)
7	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	УК-7	Тест (письменно)
8	Особенности занятий избранным видом спорта (системой упражнений)	УК-7	Тест (письменно)
9	Врачебно – педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	Тест (письменно)
10	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	УК-7	Тест (письменно)
11	Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.	УК-7	Тест (письменно)

Таблица 2 – Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описания шкал оценивания

Компетенция	Критерии	Зачтено	Не зачтено
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	Тестовые задания для проведения текущего контроля знаний	При успешном усвоении разделов дисциплины (модуля) обучающийся набирает 60 баллов и более получает зачет	Не усвоил разделы дисциплины (модуля), получил менее 60 баллов не получает зачет

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

Знания, полученные обучающимся в процессе освоения дисциплины (модуля), оцениваются преподавателем по стобалльной шкале (см. таблицу 3). Подразумеваем, что оценка «отлично» - это знание дисциплины (модуля) на 100 баллов. Методом пропорции находим, что оценка «отлично» ставится, если обучающийся в процессе освоения дисциплины (модуля) набрал от 81 до 100 баллов, оценка «хорошо» - от 61 до 80 баллов, оценка «удовлетворительно» - 60 баллов.

Таблица 3 – Оценка знаний обучающихся по стобалльной шкале

Оценка	Баллы
«отлично»	81-100
«хорошо»	61-80
«удовлетворительно»	60

Поскольку, промежуточная аттестация по данной дисциплине – зачет, то обучающемуся в процессе освоения дисциплины ((модуля) необходимо набрать не менее 60 баллов (что соответствует оценке «удовлетворительно»).

В процессе сдачи зачета обучающемуся задается 5 вопросов (за каждый правильный ответ он получает по 20 баллов). Оценка «зачтено», если обучающийся набрал не менее 60 баллов, оценка «не зачтено» - если менее 60 баллов.

Текущая аттестация обучающегося проводится по каждой освоенной теме посредством решения тестов.

## Критерии оценивания решения теста

$$\text{Количество баллов} = \frac{\text{Количество правильных ответов}}{\text{Количество заданий в тесте}} * 100$$

## Критерии оценивания устного ответа на зачете

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Оценка «зачтено» ставится, если:

- 1) обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм и правил языка.

Обучающийся в процессе ответа может допустить 1-2 ошибки и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим учебным материалом.

## 4. 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. К какому виду спорта относится толкание ядра:  А) тяжелая атлетика;  Б) гимнастика;  В) легкая атлетика.</p> <p>2. К какому виду спорта относится прыжки в высоту с шестом:  А) акробатика;  Б) легкая атлетика;  В) гимнастика.</p> <p>3. К какому виду спорта относится прыжок через «коня»:  А) акробатика;  Б) легкая атлетика;  В) гимнастика.</p> <p>4. К какому виду дистанций относится бег на 800 м:  А) короткая;  Б) средняя;  В) длинная.</p> <p>5. Марафонская дистанция равна:  А) 43 км 200 м;  Б) 42 км 195 м;  В) 100 км.</p> <p>6. В финал бега на 100 м включают число участников, показавших лучшие результаты:  А) 6;  Б) 8;  В) 10.</p> <p>7. Сколько дается попыток для «взятия» каждой высоты в прыжках в высоту:  А) 2 попытки;  Б) 3 попытки;  В) 5 попыток.</p> <p>8. Как определяется победитель в прыжках в длину:  А) по сумме 2<sup>x</sup> лучших результатов из 3<sup>x</sup> попыток;  Б) по сумме 3<sup>x</sup> лучших результатов из 3<sup>x</sup> попыток;  В) по одному лучшему результату из 3<sup>x</sup> попыток.</p> <p>9. Как выполняется тройной прыжок в длину с разбега:  А) на одной ноге;  Б) одновременно на двух ногах;  В) на двух поочередно.</p> <p>10. С какой беговой дистанции спортсмены используют высокий старт:  А) 400 м;  Б) 800 м;  В) 1500 м.</p> <p>11. В каком направлении необходимо выходить из круга после выполнения метания диска или толкания ядра:  А) вперед;  Б) в сторону;  В) назад.</p> <p>12. Какова длина круга стандартного стадиона:  А) 300 м;  Б) 400 м;</p>

		<p>В) 500 м.</p> <p>13. Какое из перечисленных названий техники прыжков является способом прыжка в длину с разбега:</p> <p>А) «перекидной»;  Б) «ножницы»;  В) «волна».</p> <p>14. Какое из перечисленных названий техники прыжков является способом прыжка в высоту:</p> <p>А) «ножницы»;  Б) «прогнувшись»;  В) «перешагивание».</p> <p>15. Чем отличается техника бега от спортивной ходьбы:</p> <p>А) работой рук;  Б) положением тела;  В) наличием фазы полета.</p> <p>16. Стартовый разбег в беге на короткие дистанции, отрезок, на котором бегун развивает максимальную скорость равен:</p> <p>А) 8-12 м;  Б) 25-30 м;  В) 40-50 м.</p> <p>17. Сколько участников выходит в финал соревнований в прыжках в длину с разбега:</p> <p>А) 5;  Б) 8;  В) 9.</p> <p>18. Какая команда подается в беге с высокого старта:</p> <p>А) на старт, внимание, марш!  Б) на старт, марш!  В) приготовиться к старту, марш!</p> <p>19. В прыжках в длину с разбега результат измеряется:</p> <p>А) от края бруска по дальней точке приземления;  Б) от края бруска по ближней точке приземления;  В) с места отталкивания по дальней точке приземления;  Д) с места отталкивания по ближней точке приземления.</p> <p>20. В беге на 400 м стандартного стадиона участники преодолевают дистанцию:</p> <p>А) каждый по своей дорожке;  Б) все участники бегут по общей дорожке;  В) каждый по своей дорожке- половина дистанции, вторую половину дистанции по общей.</p>
2	Тест 2	<p>1. Под физической культурой понимается:</p> <p>А) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;  Б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;  В) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.</p> <p>2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):</p> <p>А) спорт;</p>

		<p>Б) система физического воспитания;  В) физическая культура.</p> <p>3. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается так:</p> <p>А) развитие;  Б) закаленность;  В) тренированность;  Г) подготовленность.</p> <p>4. 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>5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другими умениями и навыками, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как :</p> <p>А) тренировка;  Б) методика;  В) система занятий;  Г) педагогическое воздействие.</p> <p>6. Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <p>А) Рим;  Б) Китай;  В) Греция;  Г) Италия.</p> <p>7. Где проводились Древнегреческие Олимпийские игры:</p> <p>А) в Олимпии;  Б) в Спарте;  В) в Афинах.</p> <p>8. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</p> <p>А) 5 лет;  Б) 4 года;  В) 2 года  Г) 3 года.</p> <p>9. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:</p> <p>А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;  Б) регулярное обращение к врачу;  В) физическую и интеллектуальную активность;  Г) рациональное питание и закаливание.</p> <p>10. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:</p> <p>А) образ жизни;  Б) наследственность;  В) климат.</p> <p>11. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:</p> <p>А) ожог;  Б) тепловой удар;  В) перегревание;  Г) солнечный удар.</p> <p>12. Основными источниками энергии для организма являются:</p>
--	--	---



		<p>А) белки и минеральные вещества;  Б) углеводы и жиры;  В) жиры и витамины;  Г) углеводы и белки.</p> <p>13. Рациональное питание обеспечивает:  А) правильный рост и формирование организма;  Б) сохранение здоровья;  В) высокую работоспособность и продление жизни;  Г) все вышеперечисленное.</p> <p>14. Физическая работоспособность – это:  А) способность человека быстро выполнять работу;  Б) способность разные по структуре типы работ;  В) способность к быстрому восстановлению после работы;  Г) способность выполнять большой объем работы.</p> <p>15. Что понимается под закаливанием:  А) посещение бани, сауны;  Б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;  В) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;  Г) укрепление здоровья.</p> <p>16. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:  А) самочувствие, аппетит, работоспособность;  Б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;  В) нарушение режима, наличие болевых ощущений.</p> <p>17. 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.</p> <p>18. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:  А) переоценивают свои возможности;  Б) следуют указаниям учителя;  В) владеют навыками выполнения движений;  Г) не умеют владеть своими эмоциями.</p> <p>19. Какими показателями характеризуется физическое развитие:  А) антропометрическими показателями;  Б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;  В) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p> <p>20. Формирование человеческого организма заканчивается к:  А) 14-15 годам;  Б) 17-18 годам;  В) 19-20 годам;  Г) 22-25 годам.</p>
3	Тест 3	<p>1. 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;</p>

		<p>В) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.</p> <p>2. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов)</p> <p>А) стойкость;  Б) гибкость;  В) ловкость;  Г) бодрость;  Д) выносливость;  Е) быстрота;  Ж) сила.</p> <p>3. Быстрота – это:</p> <p>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.</p> <p>4. Под гибкостью как физическим качеством понимается:</p> <p>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.</p> <p>5. Сила – это:</p> <p>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.</p> <p>6. Под выносливостью как физическим качеством понимается:</p> <p>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.</p> <p>7. Активный отдых – это:</p> <p>А) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;  Б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;  В) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.</p> <p>8. Бег на дальние дистанции относится к:</p> <p>А) легкой атлетике;  Б) спортивным играм;</p>
--	--	---

		<p>В) спринту; Г) бобслею.</p> <p>9. В переводе с греческого «гимнастика» означает:</p> <p>А) гибкий; Б) упражняю; В) преодолевающий.</p> <p>10. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</p> <p>А) влиянием эндогенных и экзогенных факторов; Б) генетикой и наследственностью человека; В) влиянием социальных и экологических факторов; Г) двигательной активностью человека.</p> <p>11. Простейший комплекс ОРУ (общие развивающие упражнения) начинается с упражнения:</p> <p>А) для мышц ног; Б) типа потягивания; В) махового характера; Г) для мышц шеи.</p> <p>12. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p> <p>А) 3 минуты; Б) 7 минут; В) 5 минут; Г) 10 минут.</p> <p>13. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>А) из зоны нападения; Б) с любой точки площадки; В) из зоны защиты; Г) с любого места внутри трех очковой линии.</p> <p>14. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):</p> <p>А) 2; Б) 4; В) 3; Г) 5.</p> <p>15. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:</p> <p>А) гимнастикой; Б) соревнованием; В) видом спорта.</p> <p>16. Назовите способы передвижения человека (несколько вариантов):</p> <p>А) ползание; Б) лазанье; В) прыжки; Г) метание; Е) группировка; Ж) упор.</p> <p>17. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:</p> <p>А) биологический возраст;</p>
--	--	---

		<p>Б) календарный возраст;  В) скелетный и зубной возраст.</p> <p>18. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:</p> <p>А) асоциальное поведение;  Б) респективную привычку;  В) вредную привычку.</p> <p>19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены олимпиаде:</p> <p>А) 20-ой;  Б) 21-ой;  В) 22-ой;  Г) 23-ей.</p> <p>20. Гиподинамия – это:</p> <p>А) пониженная двигательная активность человека;  Б) повышенная двигательная активность человека;  В) нехватка витаминов в организме;  Г) чрезмерное питание.</p>
4	Тест 4	<p>1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:</p> <p>А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей  Б) совершенствовании природных, физических свойств людей  В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности</p> <p>2. Под физическим развитием понимается:</p> <p>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</p> <p>3. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:</p> <p>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;</p> <p>4. Что называется осанкой человека:</p> <p>А) вертикальное положение тела человека;  Б) форма позвоночника  В) привычная поза человека в вертикальном положении</p> <p>5. Что является объективным показателем состояния здоровья</p> <p>А) частота сердечных сокращений;  Б) крепкий сон;  В) аппетит;</p> <p>6. С какой целью планируется режим дня:</p> <p>А) с целью организации рационального режима питания;  Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;  В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений;</p> <p>7. Физическими упражнениями принято называть:</p> <p>А) определенным образом организованные двигательные действия;</p>

		<p>Б) движения, способствующие повышению работоспособности;  В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;</p> <p>8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:</p> <p>А) двигательный режим;  Б) рациональное питание;  В) личная и общественная гигиена.</p> <p>9. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?</p> <p>А) 120-130 уд/мин  Б) 40-50 уд/мин  В) 70-80 уд/мин</p> <p>10. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?</p> <p>А) 90 уд/мин  Б) 150 уд/мин  В) 180 уд/мин</p> <p>10. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?</p> <p>А) спокойный сон;  Б) жизнерадостное настроение;  В) вялость, постоянное желание спать.</p> <p>12. Что является субъективным показателем здоровья?</p> <p>А) жизненная емкость легких;  Б) хорошее самочувствие;  В) частота сердечных сокращений.</p> <p>13. Что необходимо сделать при ушибах?</p> <p>А) наложить стерильную повязку;  Б) наложить холодный компресс на 20-30 мин;  В) массировать место ушиба.</p> <p>14. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на :</p> <p>А) сохранение и укрепление здоровья;  Б) развитие физических качеств человека;  В) поддержание высокой работоспособности людей.</p> <p>15. Что означает принцип закаливания – систематичность?</p> <p>А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;  Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;  В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.</p> <p>16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:</p> <p>А) правила соревнований;  Б) программа соревнований;  В) положение соревнований.</p> <p>17. Каков один из главных принципов закаливания?</p> <p>А) постепенность;  Б) решительность;  В) однообразие.</p> <p>18. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:</p> <p>А) достигнутая относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;</p>
--	--	---

		<p>Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;  В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.</p> <p>19.Личная гигиена включает в себя:  А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;  Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта;  В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.</p> <p>20.В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?  1- прыжки, бег;  2- потягивания;  3- упражнения для мышц ног;  4- упражнения для мышц туловища;  5- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;  6- дыхательные упражнения, спокойная ходьба.  А) 1,2,3,4,6,5  Б) 3,5,1,4,2,6  В) 2,5,4,3,1,6</p>
5	Тест 5	<p>1.Какая страна является родиной олимпийских игр?  А) Рим;  Б) Китай;  В) Древняя Греция;  Г) Италия.</p> <p>2.Как переводится Олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?  А) Дальше, быстрее, больше;  Б) Сильнее, красивее, точнее;  В) Быстрее, выше, сильнее;  Г) Быстрее, сильнее, дальше.</p> <p>3.Какими показателями характеризуется физическое развитие?  А) наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;  Б) Росто-весовыми показателями;  В) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;  Г) Физической подготовленностью.</p> <p>4.Физическими упражнениями принято называть:  А) многократное повторение двигательных действий;  Б) движения, способствующие повышению работоспособности;  В) определенным образом организованные двигательные действия;  Г) комплекс гимнастических действий.</p> <p>5.Три группы задач, решаемых в процессе физ.воспитания:  А) Развивающие, коррекционные, специфические;  Б) Воспитательные, оздоровительные, образовательные;  В) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические;  Г) Развивающие, оздоровительные, гигиенические</p> <p>6.Что является основным специфическим средством физ.воспитания:  А) Естественные свойства природы;</p>

		<p>Б) Физическое упражнение;  В) Санитарно-гигиенические факторы;  Г) Соревновательная деятельность.</p> <p>7.Способ выявления двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:  А) Техникoй физического упражнения;  Б) Двигательным навыком;  В) Двигательным умением;  Г) Двигательным стереотипом.</p> <p>8.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.</p> <p>9.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>10.Что относится к средствам физического воспитания?  А) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;  Б) Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личной гигиены;  В) Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;  Г) Солнце, воздух, вода.</p> <p>11.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.</p> <p>12.К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относится...  А) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;  Б) аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;  В) первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и т.д.;  Г) туристические походы.</p> <p>13.Какова структура урочных форм занятий?  А) вводная, разминочная, восстановительная части;  Б) подготовительная, самостоятельная, низко-интенсивная части;  В) организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;  Г) вводная, основная, рекреационная.</p> <p>14.В чем заключается основная цель массового спорта?  А) достижение максимально высоких спортивных результатов;  Б) восстановление физической работоспособности;  В) повышение и сохранение общефизической подготовленности;</p>
--	--	---

		<p>Г) увеличение количества занимающихся спортом.</p> <p>15. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?</p> <p>А) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей армии;</p> <p>Б) потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>В) необходимостью социальной адаптации индивида в обществе;</p> <p>Г) выработкой определенных стереотипов в выполнении упражнения.</p> <p>16. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется...</p> <p>А) тренировочным процессом;</p> <p>Б) учебным процессом;</p> <p>В) физической подготовкой;</p> <p>Г) физическим развитием.</p> <p>17. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется...</p> <p>А) общей физической подготовкой;</p> <p>Б) специальной физической подготовкой;</p> <p>В) гармонической физической подготовкой;</p> <p>Г) общим развитием.</p> <p>17. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?</p> <p>А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;</p> <p>Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, и менять вес и количество повторений;</p> <p>В) метод повторного упражнения, с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;</p> <p>Г) метод переменного непрерывного упражнения.</p> <p>18. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является...</p> <p>А) метод переменного непрерывного упражнения;</p> <p>Б) использование метода «фартлек»;</p> <p>В) метод равномерного непрерывного упражнения;</p> <p>Г) метод повторного выполнения упражнения.</p> <p>19. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимый для успешных состязаний в избранном виде спорта называется...</p> <p>А) теоретической подготовкой;</p> <p>Б) технической подготовкой;</p> <p>В) тактической подготовкой;</p> <p>Г) психологической подготовкой.</p> <p>20. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимый для успешных состязаний в избранном виде спорта называется...</p> <p>А) теоретической подготовкой;</p> <p>Б) технической подготовкой;</p> <p>В) тактической подготовкой;</p> <p>Г) психологической подготовкой.</p>
--	--	---



6	Тест 6	<p>1.Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий это:</p> <p>А) быстрота  Б) сила  В) ловкость  Г) скорость</p> <p>2.Постоянная, привычная, непринужденная манера держать свое тело в пространстве это:</p> <p>А) красивая походка  Б) осанка  В) красивая фигура  Г) форма грудной клетки</p> <p>3.Выберите вид спорта, преимущественно развивающий выносливость:</p> <p>А) тяжелая атлетика  Б) спортивная гимнастика, бокс, стрельба  В) бег на длинные дистанции, ходьба, бег на лыжах, коньках  Г) борьба, бокс, многоборья</p> <p>4.Выберите средства восстановления организма после прекращения работы:</p> <p>А) факторы гигиены  Б) факторы питания  В) массаж и самомассаж  Г) всё выше перечисленное</p> <p>5.Являются ли составляющими здорового образа жизни:</p> <p>А) профилактика вредных привычек  Б) культура межличностного общения  В) культура сексуального поведения  Г) всё вышеперечисленное</p> <p>6.Планировать самостоятельные занятия необходимо:</p> <p>А) на 1 год  Б) на 2 года  В) на весь период обучения в вузе  Г) или вообще не надо планировать</p> <p>7.Способность выполнять движение с большой амплитудой называется:</p> <p>А) сила  Б) гибкость  Г) ловкость</p> <p>8.Что влияет на здоровье человека:</p> <p>А) окружающая среда, наследственность  Б) физическая подготовленность  В) отказ от вредных привычек  Г) всё вышеперечисленное</p> <p>9.Физические качества – это:</p> <p>А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека  Б) врожденные качества (унаследованные генетически)  В) комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности  Г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом</p> <p>10.Целями физического воспитания являются:</p>
---	--------	--

		<p>А) оптимизация физического развития  Б) всестороннее совершенствование физических способностей  В) воспитание духовных и нравственных качеств  Г) всё вышеперечисленное</p> <p>11. Выберите основной принцип закаливания:  А) закаливание проводится при отсутствии активности патологического процесса  Б) постепенность увеличения дозировки  В) учитывать индивидуальные особенности  Г) при закаливании необходимо соблюдать вышеперечисленные принципы закаливания</p> <p>12. Форма занятий физическими упражнениями, направленная на оптимизацию перехода организма от сна к жизнедеятельности это:  А) урочные занятия  Б) физкульт-пауза  В) утренняя гигиеническая гимнастика  Г) динамическая перемена</p> <p>13. Выберите основное правило самоконтроля:  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 преподавателю  Д) всё вышеперечисленное являются основными правилами самоконтроля</p> <p>14. Способность к длительному выполнению заданной статистической и динамической работы это:  А) выносливость  Б) скорость  В) сила  Г) быстрота</p> <p>15. Что относится к средствам физического воспитания?  А) подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка  Б) соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена  В) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы  Г) солнце, воздух, вода</p> <p>16. 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</p> <p>17. Строевые упражнения в гимнастике – это:  А) совместные действия в строю  Б) упражнения на снарядах  В) общеразвивающие упражнения  Г) ОФП</p> <p>18. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем:  А) 40-50 уд/мин  Б) 60-80 уд/мин</p>
--	--	---

	<p>В) 100-120 уд/мин Г) 80-100 уд/мин</p> <p>19.Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене?</p> <p>А) углеводы Б) белки В) минеральные вещества Г) жиры</p> <p>20.Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей?</p> <p>А) гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение Б) нарушение в питании, экологии В) психологические стрессы Г) всё вышеперечисленное</p>
--	--

## Вопросы к зачету

1. История развития физической культуры как дисциплины.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
3. Физическая культура и спорт – органическая часть общечеловеческой культуры.
4. Физическое воспитание. Цель, средства и задачи.
5. Физическое воспитание и его роль в подготовке обучающегося к будущей профессии.
6. Воздействие природных и социально – экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
8. Врачебный контроль за физическим воспитанием обучающихся и методы обследований.
9. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
10. Физиологические основы лечебно – оздоровительных тренировок.
11. Влияние физических упражнений на системы организма человека (пищеварительная, нервная, сердечно – сосудистая, выделительная и т.п.)
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
13. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
14. Лечебная физическая культура. Понятие. Формы и методы лечебной физкультуры.
15. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
16. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Травматизм на занятиях физической культурой. Его предупреждение.
19. Валеология – наука о здоровье. Валеологические знания в системе образования.
20. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.
21. Образ жизни обучающегося и его влияние на здоровье.
22. Роль физического труда и физической культуры в формировании здорового образа жизни.
23. Рациональный труд и отдых – основная составляющая здорового образа жизни (ЗОЖ).

24. Рациональное питание – необходимое условие ЗОЖ.
25. Влияние экологических факторов на ЗОЖ.
26. Физическая культура и спорт в семье.
27. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
28. Основные виды спортивных игр.
29. Спорт в современном обществе.
30. Физическое воспитание. Принципы, средства, методы.
31. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
32. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
33. Гигиена спортивных сооружений.
34. Физическая культура и спорт в свободное время.
35. Современные популярные системы физических упражнений.
36. Классификация физических упражнений.
37. Нетрадиционные системы физических упражнений.
38. Физические качества человека. Средства и методы их развития и воспитания.
39. Физическое качество – сила. Формы проявления силовых качеств.
40. Методы развития силовой выносливости. Средства развития силы.
41. Основы развития скоростных способностей.
42. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека.
43. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.
44. Гибкость. Методика и методы развития.
45. Понятие ловкости. Виды. Методические приёмы развития.
46. Определение профессионально – прикладной физической подготовленности, её цели и задачи.
47. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.
48. Производственная гимнастика.
49. ППФП в свободное время.
50. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры.