

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 05.09.2024 14:59:37

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО ПРИМОРСКАЯ ГСХА

ИНСТИТУТ ЛЕСНОГО И ЛЕСОПАРКОВОГО ХОЗЯЙСТВА  
КАФЕДРА ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ  
ДИСЦИПЛИН

Утвержден на заседании кафедры  
« 22»февраля 2020 г.  
Протокол №7

Заведующий кафедрой



А.Г.Сахатский.

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

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 35.03.01 **Лесное дело**  
Направленность (профиль) **Лесное охотоведение**  
Квалификация (степень) **бакалавр**

Уссурийск 2020

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

## Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине физическая культура

### 1. Модели контролируемых 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.	индикатор 1	ИД-1 <sub>ук-7</sub> . Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.
		индикатор 2	ИД-2 <sub>ук-7</sub> . Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
		Индикатор 3	ИД-3 <sub>ук-7</sub> . Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### знать

сущность, значение и функции физической культуры в современном обществе;

- особенности функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
- основные принципы организации здорового образа жизни, рациональные способы и приемы сохранения психического здоровья, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;
- роль физической культуры в развитии человека, осознать социально гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в профессионально личностном развитии и формировании основных качеств и свойств личности; систему практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизиологических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре

#### уметь

- использовать опыт систематических занятий физическими упражнениями и спортом для укрепления здоровья, активизации учебной и профессиональной деятельности;
- самостоятельно поддерживать и развивать индивидуальный уровень состояния своих физических качеств;

- использовать методические приемы для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности;
- диагностировать состояние организма и отдельных его систем и вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;
- использовать систему практических умений и навыков, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепление здоровья;
- использовать средства физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки специалистов и повышать на этой основе их социально-профессиональную готовность.

### 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.	Теоретический	Посещаемость 70%  Тесты 20 прав ответов	Посещаемость менее 50%  Тесты менее 10 ответов

(УК-7);			
---------	--	--	--

3. 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

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><b>1. Под физической культурой понимается:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека</li> <li>б) результаты занятия физическими упражнениями, закаливание организма</li> <li>в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека</li> </ul> <p><b>2. Целью физического воспитания является:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) оптимизация физического развития</li> <li>б) всестороннее совершенствование физических способностей</li> <li>в) воспитание духовных и нравственных качеств</li> <li>г) всё вышеперечисленное</li> </ul>

**3. Смысл физической культуры, как составляющей 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

**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 всём вышеперечисленном

2	Тест 2	<p><b>1. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;</li><li>б) генетикой и наследственностью человека;</li><li>в) влиянием социальных и экологических факторов;</li><li>г) двигательной активностью человека.</li></ul> <p><b>2. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) биологический возраст;</li><li>б) календарный возраст;</li><li>в) скелетный и зубной возраст.</li></ul> <p><b>3. Формирование человеческого организма заканчивается к :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) 14-15 годам;</li><li>б) 17-18 годам;</li><li>в) 22-25 годам.</li></ul> <p><b>4. В позвоночном канале расположен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) хрящ;</li><li>б) спиной мозг;</li><li>в) крупные артерии;</li><li>г) костный мозг.</li></ul> <p><b>5. В настоящее время для характеристики конституции человека, основанной на морфологических критериях, используется категория (биологический паспорт личности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) типа высшей нервной деятельности;</li><li>б) генотипа;</li><li>в) фенотипа;</li><li>г) соматика.</li></ul> <p><b>1. К основным функциям нижних конечностей относится :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) опорная;</li><li>б) рессорная;</li><li>в) локомоторная;</li><li>г) все ответы верны.</li></ul> <p><b>7. К внутренним органам не относится:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>а) органы пищеварительной системы;</li></ul>

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) трапецевидная 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.

- 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><b>17. Что не является частью здорового образа жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) туристические походы;</li> <li>б) выполнение правил гигиены;</li> <li>в) спортивные соревнования;</li> <li>г) неограниченный просмотр интернета.</li> </ul> <p><b>18. Определите требования к спортивной одежде:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) особая плотность ткани;</li> <li>б) воздухопроницаемость.</li> </ul> <p><b>19. В обеспечении организма энергией первое место занимают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) белки;</li> <li>б) жиры;</li> <li>в) углеводы;</li> <li>г) витамины и минеральные вещества.</li> </ul> <p><b>20. Факторы риска, которые не поддаются контролю со стороны человека:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) курение;</li> <li>б) диета;</li> <li>в) высокое артериальное давление;</li> </ul>
4	Тест 4	<p><b>1. Утренняя зарядка в режиме дня обучающегося в большей степени способствует:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) развитие физических способностей</li> <li>б) повышение функциональных способностей</li> <li>в) обеспечение ускоренного включения в учебно-трудовой день</li> </ul> <p><b>2. На какой период недельного цикла приходится наиболее высокий уровень работоспособности обучающегося:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) на начало недели (понедельник)</li> <li>б) на середину недели (вторник – четверг)</li> <li>в) на конец недели (пятница - суббота)</li> </ul> <p><b>3. В какой из перечисленных психических процессов способствует получению знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) внимание</li> <li>б) память</li> <li>в) мышление</li> <li>г) все перечисленные</li> </ul> <p><b>4. Что является основной причиной у работников умственного труда и обучающегося - уменьшение</b></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><b>19. Деятельность человека на заданном уровне эффективности в течение определенного времени :</b></p> <p>а) выносливость  б) работоспособность  в) трудоспособность</p> <p><b>20. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека обеспечивающая его физическое и психическое развитие :</b></p> <p>а) физическая подготовка  б) двигательная активность</p> <p>физическое развитие</p>
5	Тест 5	<p><b>1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий их формирование с детского возраста – это:</b></p> <p>а) общая физическая подготовка;  б) специальная физическая подготовка;  в) общее развитие.</p> <p><b>2. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков; необходимый для успешных состязаний в избранном виде спорта – это:</b></p> <p>а) теоретическая подготовка;  б) техническая подготовка;  в) тактическая подготовка;  г) психологическая подготовка.</p> <p><b>3. Под методом физического воспитания понимаются:</b></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><b>4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются:</b></p> <p>а) на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;  б) методы общей и специальной физической подготовки;</p>

- в) игровой и соревновательный методы;
- 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-методические.

**18. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического**

		<p><b>воспитания возможностям занимающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) принцип сознательности и активности;</li> <li>б) принцип доступности и индивидуализации;</li> <li>в) принцип научности;</li> </ul> <p><b>19.Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) принцип научности;</li> <li>б) принцип доступности и индивидуализации;</li> <li>в) принцип постепенного наращивания развивающих воздействий.</li> </ul> <p><b>20.Оценка личностью своих возможностей и места среди других людей, которая является важным регулятором ее поведения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) самооценка;</li> <li>б) самочувствие;</li> </ul> <p>саморегуляция</p>
7	Тест.№7	<p><b>1.Спорт – это :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;</li> <li>б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;</li> <li>в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;</li> <li>г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.</li> </ul> <p><b>2.Вид спорта – это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) конкретное предметное соревновательное упражнение;</li> <li>б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;</li> <li>в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;</li> <li>г) исторически сложившаяся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.</li> </ul> <p><b>3.Конечная цель спорта – это:</b></p>

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:**

		<p>а) тяжелая атлетика;  б) гимнастика;  в) легкая атлетика.</p> <p><b>12. К какому виду спорта относится прыжок через «коня»:</b></p> <p>а) акробатика;  б) легкая атлетика;  в) гимнастика.</p> <p>14. Как выполняется тройной прыжок в длину с разбега:</p> <p>а) на одной ноге;  б) одновременно на двух ногах;  в) на двух поочередно.</p> <p><b>15. Какова длина круга стандартного стадиона:</b></p> <p>а) 300 метров;  б) 400 метров;  в) 500 метров.</p> <p><b>16. К спортивным играм относится:</b></p> <p>а) гандбол;  б) армрестлинг;  в) шейпинг;  г) аэробика.</p> <p><b>17. Что такое триатлон?</b></p> <p>а) кросс, прыжки в воду, велосипед;  б) плавание, кросс, велосипед;  в) плавание, кросс, подтягивание;</p> <p><b>18. Армрестлинг как вид спорта – это:</b></p> <p>а) силовое троеборье;  б) лазание по канату на руках;  в) борьба на руках.</p> <p><b>19. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:</b></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><b>20. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:</b></p> <p>а) тяжелая атлетика;  б) художественная гимнастика;  в) футбол;  г) велосипедный спорт</p>
8	Тест №8	<p><b>1. Спорт – это :</b></p> <p>а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;</p>

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?**

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

		<p><b>18. Армрестлинг как вид спорта – это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) силовое троеборье;</li> <li>б) лазание по канату на руках;</li> <li>в) борьба на руках.</li> </ul> <p><b>19. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) приседание со штангой;</li> <li>б) толчок штанги двумя руками;</li> <li>в) жим штанги лежа на спине;</li> <li>г) отрыв штанги от помоста(становая тяга).</li> </ul> <p><b>20. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) тяжелая атлетика;</li> <li>б) художественная гимнастика;</li> <li>в) футбол;</li> <li>г) велосипедный спорт.</li> </ul>
9	Тест №9	
		<p><b>1. Выберите основное правило самоконтроля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) точная и объективная регистрация показателей;</li> <li>б) проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях;</li> <li>в) обязательное ведение дневника самоконтроля;</li> <li>г) систематическое предъявление дневника самоконтроля;</li> <li>д) все вышеперечисленное.</li> </ul> <p><b>2. К показателям физической подготовленности относятся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) сила, быстрота, выносливость;</li> <li>б) рост, вес, окружность грудной клетки;</li> <li>в) артериальное давление, пульс;</li> <li>г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.</li> </ul> <p><b>3. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) самочувствие, аппетит, работоспособность;</li> <li>б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;</li> <li>в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.</li> </ul> <p><b>4. Какими показателями характеризуется физическое развитие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) антропометрическими показателями;</li> <li>б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;</li> </ul>

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) от 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.

**17. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**

- а) 90 уд/мин;
- б) 150 уд/мин;
- в) 180 уд/мин.

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

- 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 квалификации;
- 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 критериями физической подготовленности служат:**

- а) показатели здоровья;
- б) показатели телосложения;
- в) уровень и качества сформированных двигательных умений и навыков;

нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации



## 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.