

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 05.09.2024 14:44:23

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fd7ba1eddb0448452ad8cac6b1af8547dbd40cdf1bdc60ae2

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института лесного и
лесопаркового хозяйства

_____ О.Ю. Приходько
26 января 2023 г.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 35.03.01 Лесное дело
(код и наименование направления подготовки)

Профиль лесное хозяйство
(направленность (профиль) подготовки)

бакалавр
Квалификация (степень) выпускника

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	УК 7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной 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 (УК 7.1, УК-7.2);
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; теорию спорта; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности профессионально-прикладной физической подготовки (УК 7.3).

Уметь:

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями; осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; осуществлять самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (УК 7.1);
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК 7.1).

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 стобальной 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 стобальной шкале

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

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^х лучших результатов из 3^х попыток; Б) по сумме 3^х лучших результатов из 3^х попыток; В) по одному лучшему результату из 3^х попыток.</p> <p>9. 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>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; В) 500 м.</p> <p>13. Какое из перечисленных названий техники прыжков является способом прыжка в длину с разбега: А) «перекидной»; Б) «ножницы»; В) «волна».</p> <p>14. Какое из перечисленных названий техники прыжков является способом прыжка в высоту: А) «ножницы»; Б) «прогнувшись»; В) «перешагивание».</p> <p>15. Чем отличается техника бега от спортивной ходьбы: 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: 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: А) 5; Б) 8; В) 9.</p> <p>18. Какая команда подается в беге с высокого старта: 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: 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: А) каждый по своей дорожке;</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>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; 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;</p>

	<p>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:</p> <p>А) правильный рост и формирование организма; Б) сохранение здоровья; В) высокую работоспособность и продление жизни; Г) все вышеперечисленное.</p> <p>14. Физическая работоспособность – это:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>А) антропометрическими показателями;</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; В) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p> <p>20. Формирование человеческого организма заканчивается к:</p> <p>А) 14-15 годам; Б) 17-18 годам; В) 19-20 годам; Г) 22-25 годам.</p>
3	Тест 3	<p>1. Ловкость – это:</p> <p>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.</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;</p>

	<p>В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;</p> <p>Г) способность сохранять заданные параметры работы.</p> <p>7.Активный отдых – это:</p> <p>А) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;</p> <p>Б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;</p> <p>В) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.</p> <p>8.Бег на дальние дистанции относится к:</p> <p>А) легкой атлетике;</p> <p>Б) спортивным играм;</p> <p>В) спринту;</p> <p>Г) бобслею.</p> <p>9.В переводе с греческого «гимнастика» означает:</p> <p>А) гибкий;</p> <p>Б) упражняю;</p> <p>В) преодолевающий.</p> <p>10.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</p> <p>А) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;</p> <p>Б) генетикой и наследственностью человека;</p> <p>В) влиянием социальных и экологических факторов;</p> <p>Г) двигательной активностью человека.</p> <p>11.Простейший комплекс ОРУ (общие развивающие упражнения) начинается с упражнения:</p> <p>А) для мышц ног;</p> <p>Б) типа потягивания;</p> <p>В) махового характера;</p> <p>Г) для мышц шеи.</p> <p>12.Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:</p> <p>А) 3 минуты;</p> <p>Б) 7 минут;</p> <p>В) 5 минут;</p> <p>Г) 10 минут.</p> <p>13.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:</p> <p>А) из зоны нападения;</p> <p>Б) с любой точки площадки;</p> <p>В) из зоны защиты;</p> <p>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;</p> <p>Б) 4;</p> <p>В) 3;</p> <p>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): А) ползание; Б) лазанье; В) прыжки; Г) метание; Е) группировка; Ж) упор.</p> <p>17. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются: А) биологический возраст; Б) календарный возраст; В) скелетный и зубной возраст.</p> <p>18. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как: А) асоциальное поведение; Б) респективную привычку; В) вредную привычку.</p> <p>19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены олимпиаде: А) 20-ой; Б) 21-ой; В) 22-ой; Г) 23-ей.</p> <p>20. Гиподинамия – это: 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: 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: 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: 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 А) частота сердечных сокращений; Б) крепкий сон; В) аппетит;</p> <p>6.С какой целью планируется режим дня: 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: А) определенным образом организованные двигательные действия; Б) движения, способствующие повышению работоспособности; В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;</p> <p>8.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: А) двигательный режим; Б) рациональное питание; В) личная и общественная гигиена.</p> <p>9.Каким должен быть пульс в состоянии покоя? 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? 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? А) беспокойный сон; Б) жизнерадостное настроение; В) вялость, постоянное желание спать.</p> <p>12.Что является субъективным показателем здоровья? А) жизненная емкость легких; Б) хорошее самочувствие; В) частота сердечных сокращений.</p> <p>13.Что необходимо сделать при ушибах? 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 : А) сохранение и укрепление здоровья; Б) развитие физических качеств человека; В) поддержание высокой работоспособности людей.</p> <p>15.Что означает принцип закаливания – систематичность? А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время; Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>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; 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:</p> <p>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?</p> <p>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.</p> <p>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?</p> <p>А) Рим; Б) Китай; В) Древняя Греция; Г) Италия.</p> <p>2.Как переводится Олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»?</p> <p>А) Дальше, быстрее, больше; Б) Сильнее, красивее, точнее; В) Быстрее, выше, сильнее; Г) Быстрее, сильнее, дальше.</p> <p>3.Какими показателями характеризуется физическое развитие?</p> <p>А) наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями; Б) Росто-весовыми показателями; В) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;</p>

	<p>Г) Физической подготовленностью.</p> <p>4. Физическими упражнениями принято называть:</p> <p>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:</p> <p>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:</p> <p>А) Естественные свойства природы; 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:</p> <p>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:</p> <p>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?</p> <p>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?</p> <p>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?</p> <p>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...</p> <p>А) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>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; Г) увеличение количества занимающихся спортом.</p> <p>15.Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)? А) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей армии; Б) потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности; В) необходимостью социальной адаптации индивида в обществе; Г) выработкой определенных стереотипов в выполнении упражнения.</p> <p>16.Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется... А) тренировочным процессом; Б) учебным процессом; В) физической подготовкой; 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... А) общей физической подготовкой; Б) специальной физической подготовкой; В) гармонической физической подготовкой; Г) общим развитием.</p> <p>17.Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным? А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях; Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, и менять вес и количество повторений; В) метод повторного упражнения, с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа; Г) метод переменного непрерывного упражнения.</p> <p>18.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.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>19.Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимый для успешных состязаний в избранном виде спорта называется...</p> <p>А) теоретической подготовкой; Б) технической подготовкой; В) тактической подготовкой; 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; Б) технической подготовкой; В) тактической подготовкой; 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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">11.Выберите основной принцип закаливания:</p> <p>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 style="text-align: center;">12.Форма занятий физическими упражнениями, направленная на оптимизацию перехода организма от сна к жизнедеятельности это:</p> <p>А) урочные занятия Б) физкульт-пауза В) утренняя гигиеническая гимнастика Г) динамическая перемена</p> <p style="text-align: center;">13.Выберите основное правило самоконтроля:</p> <p>А) точная и объективная регистрация показателей Б) проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях В) обязательное ведение дневника самоконтроля Г) систематическое предъявление дневника самоконтроля преподавателю Д) всё вышеперечисленное являются основными правилами самоконтроля</p> <p style="text-align: center;">14.Способность к длительному выполнению заданной статистической и динамической работы это:</p> <p>А) выносливость Б) скорость В) сила Г) быстрота</p> <p style="text-align: center;">15.Что относится к средствам физического воспитания?</p> <p>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</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Г) солнце, воздух, вода</p> <p>16.Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?</p> <p>А) способы организации учебно-воспитательного процесса</p> <p>Б) типы уроков</p> <p>В) виды физкультурно-оздоровительной работы</p> <p>Г) структура построения занятий</p> <p>17.Строевые упражнения в гимнастике – это:</p> <p>А) совместные действия в строю</p> <p>Б) упражнения на снарядах</p> <p>В) общеразвивающие упражнения</p> <p>Г) ОФП</p> <p>18.ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем:</p> <p>А) 40-50 уд/мин</p> <p>Б) 60-80 уд/мин</p> <p>В) 100-120 уд/мин</p> <p>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</p> <p>Б) белки</p> <p>В) минеральные вещества</p> <p>Г) жиры</p> <p>20.Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей?</p> <p>А) гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение</p> <p>Б) нарушение в питании, экологии</p> <p>В) психологические стрессы</p> <p>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, её цель и задачи.
48. Производственная гимнастика.
49. ППФП в свободное время.
50. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры.