

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Департамент образования, научно-технологической политики и
рыбохозяйственного комплекса
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный аграрный университет»
Агротехнологический факультет

УТВЕРЖДАЮ

Декан агротехнологического
факультета Сарычев А.Н.


подпись _____ фамилия инициалы _____
29.06.2021 _____ Г.
дата

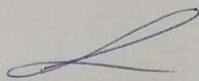
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.О.19 Физическая культура и спорт

Кафедра: «Физическая культура и здоровье»
Уровень высшего образования: бакалавриат
Направление подготовки (специальность): 35.03.05 Садоводство
Направленность (профиль):
«Создание и эксплуатация объектов декоративного садоводства»
Форма обучения: очная
Год начала реализации образовательной программы: 2019

Волгоград
2021

Автор(ы):

доцент



Т.Н. Власова

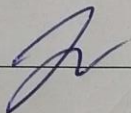
старший преподаватель



Л.И. Зуб

Оценочные материалы по дисциплине согласованы с руководителем основной профессиональной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки (специальности) 35.03.05 Садоводство профиль «Создание и эксплуатация объектов декоративного садоводства»

доцент

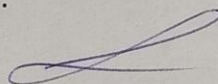


Н.А. Куликова

Оценочные материалы по дисциплине обсуждена и одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и здоровье»

Протокол № 10/1 от 14 мая 2021 г.

Заведующий кафедрой



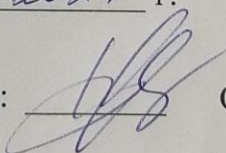
Т.Н. Власова

Оценочные материалы по дисциплине обсуждены и одобрены на заседании методической комиссии агротехнологического факультета

Протокол № 10 от 29 мая 2021 г.

Председатель

методической комиссии факультета:



О.В. Резникова

1 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Тестовые задания для оценки уровня подготовленности обучающихся к изучению дисциплины

1. Физическая культура это –
 - + а) составная часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности;
 - б) это система знаний и мировоззренческих идей, присущих человечеству в целом;
 - в) вид деятельности человека;
 - г) двигательная активность.
2. Живое от неживого отличается по следующим признакам (верно все, кроме):
 - а) обмен веществ и энергии
 - б) питание
 - в) дыхание
 - + г) кристаллизация
3. Понятия «здоровье человека» по определению Всемирной организации здравоохранения:
 - + а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов
 - б) состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение
 - в) способность человека к профессиональному труду, не ограниченная заболеваниями
 - г) способность человека выполнять работу
4. _____ типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма:
 - а) продолжительность жизни
 - + б) здоровый образ жизни
 - в) закаливание
 - г) физические упражнения
5. Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»:
 - а) любое проявление двигательной активности человека
 - б) соревновательная деятельность
 - в) двигательные действия, элементы которого связаны с трудовой деятельностью
 - + г) двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания
6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
 - а) на формирование правильной осанки;
 - б) на гармоническое развитие человека;
 - + в) на всестороннее развитие физических качеств;
 - г) на достижение высоких спортивных результатов.
7. К физическим качествам относятся:
 - + а) сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость
 - б) сила, доброта, быстрота, выносливость, смелость
 - в) упорство, ловкость, быстрота, выносливость, инициативность
 - г) активность, ловкость, сдержанность, психологическая устойчивость, гибкость
8. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии силовых способностей:
 - а) волейбол
 - + б) тяжелая атлетика

- в) настольный теннис

- г) велоспорт

9. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии ловкости. Все верно кроме:

+ а) футбол

- б) керлинг

- в) плавание

- г) парусный спорт

10. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии скоростных способностей:

+ а) легкая атлетика (спринтерский бег)

- б) стрельба из лука

- в) гребной спорт

- г) волейбол

11. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) плавание

+ б) художественная гимнастика

- в) дзюдо

- г) настольный теннис

12. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии выносливости:

- а) волейбол

- б) фигурное катание

- в) гимнастика

+ г) велоспорт

13. Кто возродил современное олимпийское движение, предложив проводить всемирные спортивные состязания в XIX веке соответственно традициям классической древности?

- а) Хуан Антонио Самаранч

+ б) Пьер де Кубертен

- в) Уинстон Черчилль

- г) Иван Павлов

14. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим

- б) Китай

+ в) Греция

- г) Франция

15. Процесс индивидуального, генетически обусловленного развития особи от момента оплодотворения до смерти - это:

- а) гаметогенез

- б) партеногенез

- в) филогенез

+ г) онтогенез

16. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения

- б) основные цвета флагов стран - участниц Игр Олимпиады

+ в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

- г) ничего не символизируют

17. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь узкий длинный носок

+ б) соответствовать виду спорта

- в) иметь вес до 300 г.

- г) иметь широкий носок

18. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью
- + б) положить холодный компресс
- в) перевязать ушибленное место бинтом
- г) наложить шину

19. В каждой живой клетке происходит обмен веществ, который представляет собой:

- а) совокупность реакций расщепления органических веществ с освобождением энергии
- + б) совокупность реакций синтеза органических веществ с использованием энергии и расщепления органических веществ с освобождением энергии
- в) совокупность реакций образования органических веществ с использованием энергии
- г) совокупность процессов поступления веществ в клетку

20. Какова роль молекул АТФ в клетке?

- а) обеспечивает транспорт веществ
- б) передает наследственную информацию
- + в) обеспечивает процессы жизнедеятельности энергией
- г) насыщает кислородом

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
необходимых для изучения дисциплины

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал 50 % и более правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 50 % правильных ответов на тестовые задания. Обучающийся не отвечает минимальным требованиям к «входным» знаниям, умениям, навыкам, необходимым для изучения дисциплины

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

**2 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Тесты по лекционному материалу:

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕ. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.

1. Жизненно необходимым умением и навыком не является:

- плавание
- бег, ходьба
- метание
- + фехтование

2. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе. Верно все, кроме:

- воспитательные

- + рекреационные

- образовательные

3. Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении:

- + фоновая

- профессионально-прикладная

- базовая

- факультативная

4. По дисциплине "физическая культура" в вузе студенты распределяются на следующие учебные группы. Верно все, кроме:

- + реабилитационная группа

- основная

- подготовительная

- специальная

5. Практические занятия физической культурой влияют на будущих специалистов АПК следующим образом (верно все, кроме):

- + закрепляют профессиональные навыки

- повышают работоспособность

- повышают функциональную подготовленность

- повышают физическую подготовленность

6. Гигиенические формы физической культуры, включаемые в рамки повседневного быта студента. Верно все, кроме:

- + физические тренировки по виду спорта, связанные со значительными нагрузками

- утренняя гигиеническая гимнастика

- прогулки

- физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками

7. Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм:

- + оздоровительно-реабилитационная

- базовая

- военно-прикладная

- профессионально-прикладная

8. Формы организации занятий по физической культуре в вузе. Верно все, кроме:

- занятия в спортивных секциях в вузе

- учебные занятия

- + занятия в группах ЛФК

- спортивные соревнования

9. Основным средством физической культуры является:

- наглядные пособия

- + физические упражнения

- спортивные сооружения, инвентарь

- гигиенические факторы

10. Функции спорта. Верно все, кроме:

- соревновательная
- зрелищная
- + трудовая
- идеологическая

11. Рекреативные формы физической культуры, используемые в режиме активного отдыха студента. Верно все, кроме:

- + утренняя гигиеническая гимнастика
- туризм и походы выходного дня
- физкультурно-спортивные развлечения
- физкультурно-спортивные конкурсы и соревнования

12. К компонентам физической культуры не относится:

- профессионально-прикладная физическая подготовка
- + физическая трудовая деятельность
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.)

13. Спорт. Верно все, кроме:

- процесс, подготавливающий спортсмена к достижениям в избранном виде спорта
- процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях
- процесс, направленный на сравнение и сопоставление возможностей спортсменов
- + процесс, направленный на оздоровление личности

14. Отличия спортивной деятельности от физической культуры (верно все, кроме):

- специализация преимущественно в одном виде спорта
- стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях
- высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта
- + использование физических упражнений для активного отдыха

15. Наиболее верное определение понятия «физическое упражнение»?

- любое проявление двигательной активности человека
- соревновательная деятельность
- двигательные действия, элементы которого связаны с трудовой деятельностью
- + двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания

16. Вид физической культуры, обеспечивающий формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне:

- + базовая
- оздоровительно-реабилитационная физическая культура
- факультативная
- фоновая

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

1. Онтогенез, это:

- + развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни
- развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст
- развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст

- развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

2. Кости по форме и строению подразделяют на:

- плоские, тазовые, трубчатые, губчатые
- плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные
- + трубчатые, губчатые, плоские, смешанные
- губчатые, круглые, плоские, смешанные

3. Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:

- + ЧСС= 220 - возраст (годы)
- ЧСС = 250 - возраст (годы)
- ЧСС=180 - возраст (годы)
- ЧСС= 300 - возраст (годы)

4. Какое утверждение является верным?

- эритроциты участвуют в транспорте белков
- лейкоциты выполняют свертывающую функцию
- тромбоциты транспортируют питательные вещества
- + тромбоциты выполняют свертывающую функцию

5. Какое из выражений является верным?

- + гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная
- поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная
- поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными
- поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными

6. Гомеостаз, это:

- + совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма
- приспособление организма к изменившимся условиям
- ускоренный рост и развитие организма
- процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

7. Какой показатель свидетельствует о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

- + снижение ЧСС в покое
- повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках
- снижение сократительной способности мышц
- повышение частоты и глубины дыханий

8. Выберите верное утверждение:

- + гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью
- гипокинезия-физически активный образ жизни
- гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни
- при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов

9. Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:

- 50-70 уд/мин

- 60-95 уд/мин
- + 60-80 уд/мин
- 80-100 уд/мин

10. Как изменяется частота дыханий при выполнении беговых упражнений?

- не изменяется
- + повышается
- снижается
- снижается, а затем повышается

11. Адаптация к физическим нагрузкам:

- утомление после физических нагрузок
- + процесс приспособления организма к физическим нагрузкам
- потребность в физических нагрузках
- отсутствие потребности в физических нагрузках

12. Транспорт кислорода к тканям выполняется:

- + эритроцитами
- лейкоцитами
- тромбоцитами
- плазмой

13. Что является основным источником энергии в организме?

- белки
- жиры
- + углеводы
- минеральные вещества

14. Что называется осанкой человека?

- вертикальное положение тела человека
- форма позвоночника
- + привычная поза человека в вертикальном положении
- горизонтальное положение человека

15. Степень воздействия физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма определяется:

- технической и физической подготовленностью
- особенностями реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
- + величиной физической нагрузки и степенью напряжения мышечных групп
- осанкой человека

16. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг
- выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома
- + амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения
- ухудшает самочувствие

17. Какой механизм лежит в основе формирования двигательного навыка?

- + образования условных рефлексов
- образования безусловных рефлексов

- варьирования нагрузки
- отсутствие рефлексов

18. Мышца состоит из волокон:

- красных
- белых
- + красных и белых
- зелёных

19. Последовательность фаз формирования двигательного навыка:

- + генерализация, концентрация, автоматизация
- концентрации, автоматизации, генерализация
- автоматизация, концентрация, генерализация

20. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам развивается:

- при однократной интенсивной нагрузке
- + при многократных систематических нагрузках
- при нерегулярных нагрузках различной интенсивности

21. Дыхательная система состоит из следующих органов:

- новая полость, глотка, трахея, бронхи, легкие
- легкие, бронхи, ротовая полость, гортань, трахея
- + легкие, трахея, бронхи, гортань, носовая полость
- легкие, пищевод, носовая полость, гортань, бронхи

22. Основные функции внешнего дыхания:

- газообмен между тканями организма и кровью
- транспорт кислорода кровью
- + газообмен между атмосферным воздухом и кровью
- газообмен между кожным покровом и атмосферным воздухом

Тема 3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.

1. Исследование физического развития производится методами:

- + соматоскопии и антропометрии
- методом прогнозирования
- калиперометрии
- корреляции

2. Для определения физической работоспособности применяется:

- + проба РWC₁₇₀
- ортостатическая проба
- клиностатическая проба
- проба с задержкой дыхания

3. Индекс Кетле – это:

- разностный показатель
- росто-массовый показатель
- конституциональный показатель
- + массо-ростовой показатель

4. К показателям физического развития относится все, кроме:

- рост
- индекс Кетле
- масса тела
- + артериальное давление

5. Врачебный контроль направлен на:

- + изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок
- определение методов тренировки силовых способностей
- повышение общей работоспособности
- оценку физических качеств

6. Проба Мартине (20 приседаний за 30 сек.) позволяет определять:

- общую физическую работоспособность
- уровень тренированности
- наличие и выраженность физического перенапряжения
- + тип реагирования сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку

7. Удовлетворительная реакция на ортостатическую пробу находится в диапазоне ЧСС:

- до 11 ударов
- + от 12 до 18 ударов
- от 19 до 25 ударов
- от 5 до 7 ударов

8. Форма врачебного контроля:

- физиотерапевтическая процедура
- + врачебное обследование
- функциональное состояние
- биохимические анализы

9. Ортостатическая проба оценивает рефлексы, регулирующие кровообращение при следующем изменении положения тела в пространстве:

- из положения стоя в положение лежа
- + из положения лежа в положение сидя
- из положения сидя в положение лежа
- из положения лежа в положение стоя

10. Функциональное состояние дыхательной системы определяется посредством (верно все, кроме):

- жизненная емкость легких
- проб Штанге и Генчи
- частоты дыханий в покое
- + дыхательных упражнений

Тема 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПРОСТРАНСТВА В ВУ- ЗЕ.

1. Что является обязательной, полноценной формой ежедневного отдыха?

- бодрствование

- дневной сон

- + ночной сон

- релаксация

2. Какой из факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье:

- + образ жизни

- генетика человека

- внешняя среда

- уровень здравоохранения

3. Здоровый образ жизни – это:

- тип поведения личности в конкретных социальных условиях

- способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или недостатками

- способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

- + типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма

4. Наиболее верное определение понятия «здоровье человека»:

- + состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов

- состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение

- возможность человека эффективно выполнять целесообразную деятельность

- способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или недостатками

5. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?

- рождаемость

- средняя продолжительность жизни

- + работоспособность

- прирост населения

6. Количественным критерием здоровья принято считать величину:

- + максимального потребления кислорода (МПК)

- частоту сердечных сокращений (ЧСС)

- минутный объем крови (МОК)

- ударный объем крови (УОК)

7. Что из перечисленного не соответствует принципам рационального питания?

- пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения энергетических затрат организма

- пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

- + пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

- пища должна быть доброкачественной

8. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:

- удаление внешних причин негативного воздействия на организм

+ укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний

- борьба с негативным воздействием окружающей среды

- лечебно-профилактические мероприятия

9. Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?

- рациональный режим труда и отдыха, организация сна

- рациональное питания, организация двигательной активности

- профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+ низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

10. Какова последовательность процедур закаливания?

+ воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание

- обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

- моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

- воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

Тема 5. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. Правильная последовательность фаз работоспособности в течение дня:

- вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности

- неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

- вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

+ вработывание- оптимальная работоспособность - полная компенсация - неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

2. Усталость – это:

- физическое состояние, характеризующееся снижением работоспособности и двигательной активности

- физиологическое состояние, проявляющееся в дискоординации функций и снижении работоспособности

+ субъективное ощущение утомления, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса к работе

- состояние организма, при котором имеет место снижение адаптации организма к внешним условиям среды

3. Какая степень утомления при физических нагрузках характерна для занимающегося, если он испытывает головокружение, тяжесть в мышцах:

- легкая

- средняя

+ большая

- умеренная

4. Для эффективности умственного труда, требуется соблюдение следующих условий.

Верно все, кроме:

- систематичность в работе
- + постоянное переключение с одного вида деятельности на другой
- четкое планирование работы
- порядок на рабочем месте

5. Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений (верно все кроме):

- релаксация
- аутогенная тренировка
- + выполнение заданий с использованием ПК
- прогулка на свежем воздухе

6. Суммарный результат недовосстановления после работы, сопровождающийся падением работоспособности, – это:

- срочное утомление
- + хроническое утомление
- умственное утомление
- физическое утомление

7. Биологическая роль утомления:

- + своевременная защита организма от истощения
- регуляция психоэмоционального состояния
- снижение адаптации к физическим нагрузкам
- дискоординация физиологических функций

8. Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:

- + острое утомление
- хроническое утомление
- умственное утомление
- физическое утомление

9. Физическое утомление - это:

- субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности
- психологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности
- + временное понижение или прекращение работоспособности мышц, вызванное их работой
- суммарный результат недовосстановления после физической работы

10. Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:

- физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.)
- физические (освещенность, температура, шум и т.п.)
- психологические (настроение, мотивация и т.п.)
- + алиментарные

Тема 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА И СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА.

1. Уровень развития физических качеств определяется:

- + контрольными упражнениями (тестами)
- индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку
- спортивными результатами
- антропометрическими измерениями

2. Гибкость зависит от (все верно кроме):

- формы и подвижности суставов
- эластичности мышц, связок, сухожилий
- температуры окружающей среды
- + прочности костей

3. Сила как физическое качество человека – это:

- способность проявлять усилие в максимально короткое время
- способность противостоять утомлению
- способность справляться с физическими нагрузками
- + способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий

4. Назовите фактор, от которого в наименьшей степени зависит уровень развития и проявления скоростных качеств человека:

- подвижность нервных процессов
- соотношение различных мышечных волокон
- эффективность внутримышечной координации
- + тактической подготовленности

5. Укажите, какая зависимость между весом человека и его силовыми способностями:

- абсолютная и относительная сила уменьшаются с увеличением веса
- абсолютная сила уменьшается с увеличением веса, а относительная увеличивается
- + абсолютная сила увеличивается с увеличением веса, а относительная уменьшается
- зависимости между показателями силы и веса не существует

6. Что не включает в себя понятие ловкости как физического качества:

- способность реагировать на известный ранее сигнал
- способность быстро овладеть новыми движениями
- способность быстро перестраивать двигательные действия и по ходу выполнения вносить коррективы
- + способность к длительному выполнению движений

7. Что такое «взрывная сила»?

- способность совершать движения с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени
- + способность совершать максимальное усилие в минимальный промежуток времени
- способность совершать силовые напряжения длительное время

- мощность выполняемой работы

8. Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям с оптимальными биомеханическими характеристиками:

- тактическая
- теоретическая
- физическая
- + техническая

9. Вид подготовки спортсмена, направленный на развитие физических качеств:

- тактическая
- теоретическая
- + физическая
- техническая

10. Вид подготовки спортсмена, решающий задачу воспитания волевых качеств:

- тактическая
- + психологическая
- физическая
- техническая

11. Выберите неверное утверждение. Мотивы при выборе вида спорта для индивидуальных занятий:

- укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения
- повышение функциональных возможностей организма
- + понижение объема двигательной активности
- психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности

12. Нагрузка при занятиях спортом определяется как:

- естественная и специально организованная двигательная деятельность человека
- процесс, направленный на развитие физических качеств
- + количественная мера воздействия физических упражнений на организм
- результат физической подготовленности

13. Какие виды спорта преимущественно развивают скоростно-силовую выносливость (все верно кроме):

- хоккей с шайбой
- гребля
- + художественная гимнастика
- единоборства

14. Какой вид спорта преимущественно развивает выносливость:

- атлетическая гимнастика
- + лыжные гонки
- волейбол
- спортивная акробатика

15. Оздоровительные занятия:

- способствуют улучшению функционального состояния основных систем организма
- не влияют на процессы инволюции в организме

+ ведут к отрицательным сдвигам в системе кровообращения

- устраняют причины заболевания

16. Для сравнения уровня достигнутых результатов в одном виде спорта используется:

+ единая спортивная классификация

- единая спортивная тарификация

- систематическое обследование физического развития

- систематическое обследование состояния здоровья

17. К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю:

+ циклические

- ациклические

- комбинированные, смешанные

- сложно-координационные

18. Какие виды спорта относятся к силовой выносливости:

- тяжелая атлетика

- пауэрлифтинг

+ гиревой спорт

- армрестлинг

19. Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки?

- да, прямо пропорциональная: с возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается

- нет связи

+ обратно пропорциональная: с возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается;

- взаимосвязь существует только в циклических упражнениях

20. Основным специфическим средством спортивной тренировки является:

- общеразвивающие упражнения

- имитационные упражнения

+ физические упражнения (обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные)

- гигиенические факторы (режим дня, питания и др.)

Тема 7. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

1. Оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия:

- 1-2 упражнения

- 4-5 упражнений

+ 8-12 упражнений

- 20-25 упражнений

2. Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий студента:

- утром (сразу после сна)

- перед обедом

- + вторая половина дня

- непосредственно перед сном

3. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию:

- индивидуализации

- + сознательности и активности

- адекватности

- динамичности.

4. Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих параметров. Верно все, кроме:

- увеличение количества повторений

- увеличение амплитуды движений

- + увеличение интервалов отдыха

- увеличение темпа выполнений упражнений

5. Какова рациональная тренировочная нагрузка оздоровительных занятий для лиц студенческого возраста (пульсовой режим)?

- + 145-160 уд/мин

- 90-110 уд/мин

- 170-180 уд/мин

- 60-70 уд/мин

6. Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?

- ускоренная ходьба и бег

- волейбол

- футбол

- + прыжки в воду

7. Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего/учебного дня для поддержания работоспособности:

- 1 раз в день

- + через каждые 1-1,5 часа работы

- в начале рабочего дня

- в конце рабочего дня

8. Как часто рекомендуется проводить самостоятельные тренировки:

- 1 раз в неделю

- 1- 2 раза в неделю

- + 2-6 раза в неделю

- 7 раз в неделю

9. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):

- физические упражнения в течение учебного дня

- + факультативные занятия

- утренняя гигиеническая гимнастика
- самостоятельные тренировочные занятия

10. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на под-
боре физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма:

- постепенности
- + индивидуализации
- систематичности
- активности

11. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии силовых способностей:

- волейбол
- + тяжелая атлетика
- настольный теннис
- велоспорт

12. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии координационных спо-
собностей. Все верно кроме:

- шахматы
- + спортивная гимнастика
- плавание
- дартс

13. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии скоростных способно-
стей:

- + легкая атлетика (спринтерский бег)
- стрельба из лука
- гребной спорт
- волейбол

14. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии гибкости:

- плавание
- + художественная гимнастика
- дзюдо
- настольный теннис

15. Виды спорта, обеспечивающие наибольший эффект развития скоростной выносливо-
сти (все верно, кроме):

- игровые виды спорта
- фигурное катание
- бег на 800-1500 м
- + бег на 5-10 000 м

16. Вид спорта, развивающий скоростно-силовые способности (все верно, кроме):

- + бодибилдинг
- метание молота
- прыжки в длину
- хоккей

17. Какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной:

- многочасовая продолжительность
- + невысокий темп и умеренная мощность
- работа на предельных уровнях интенсивности
- активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат

18. Какие физиологические изменения в ССС происходят под влиянием аэробных тренировок (верно всё, кроме)?

- снижение ЧСС в покое
- стенки кровеносных сосудов становятся эластичнее
- увеличение фазы диастолы сердца
- + улучшается телосложение

19. Какие физиологические изменения в системе дыхания происходят под влиянием аэробных тренировок (верно всё, кроме)?

- увеличение ЖЕЛ
- + улучшается координация деятельности всех органов
- увеличивается количество поглощаемого кислорода
- уменьшение частоты дыханий в покое

20. Какие физиологические изменения в костной системе происходят под влиянием физических упражнений (верно всё, кроме)?

- повышение твердости костей
- повышение минерализации костей
- повышение эластичности костей
- + повышение хрупкости костей

ТЕМА 8. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

1. Производственная физическая культура (ПФК) - это:

- система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов
- + система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности
- система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике
- использование производственных и двигательных навыков в быту

2. Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК:

- + умение кувыраться и вращаться в различных плоскостях
- управлять мото- и автотранспортом
- уметь организовать свой быт в полевых условиях
- способность к экстренной двигательной реакции с выбором

3. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) - это:

+ направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

- подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности

- физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности

- волевая подготовка средствами физической культуры

4. Профессионально - прикладные умения и навыки обеспечивают:

+ безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ

- противостояние условиям внешней среды

- рациональную жизнедеятельность индивида

- соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе

5. Что не является критерием для построения комплексов упражнений для поддержания работоспособности:

- рабочая поза

- характер трудовой деятельности

- степень и характер усталости

+ настроение

6. Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:

- вводная гимнастика

- физкультурная пауза

+ веселые старты

- физкультурная минутка

7. Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:

- секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта

- самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза

- урочные формы занятий с использованием элементов ППФП

+ занятия в группах ЛФК

8. Факторы, определяющие содержание ППФП. Верно все, кроме:

- формы труда специалистов данного профиля

- условия и характер труда

- труд и динамика работоспособности

+ удаленность места работы от места проживания

9. Задачи ППФП. Верно все, кроме:

- ускорение профессионального обучения

- обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями

- развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности

+ обучение жизненно необходимым умениям и навыкам

10. Задачи производственной физической культуры. Верно все, кроме:

профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда

+ активная спортивная подготовка

- оптимальное включение в профессиональную деятельность

- поддержание оптимального уровня работоспособности

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
Зачет	
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = \frac{B}{O} \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; B – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

Тестовые задания к практическим (семинарским) занятиям:

Тема 9. ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

1. Родина Олимпийских игр Древнего мира?

- Египет
- + Греция
- Рим
- Вавилон

2. Когда был создан Международный Олимпийский комитет (МОК)?

- 1836 г.
- + 1894 г.
- 1896 г.
- 1900 г.

3. Почему Олимпийские игры так называются?

- + по названию - , на которой жили Боги
- по названию города, в котором они проводились
- по фамилии основателя игр
- по фамилии первого легендарного победителя игр

4. Кто возродил современное олимпийское движение, предложив проводить всемирные спортивные состязания в XIX веке?

- Хуан Антонио Самаранч
- + Пьер де Кубертен
- Уинстон Черчилль
- Иван Павлов.

5. В каком году были проведены первые Олимпийские игры современности?

- 1812 г.

- + 1896 г.
 - 1908 г.
 - 1920 г.
6. Кто стал первым русским Олимпийским чемпионом?
- Валерий Борзов
 - Леонид Жаботинский
 - Алексей Немов
- + Николай Панин-Коломенкин
7. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец. Что они обозначают?
- + пять континентов
- пять стран
 - пять народов
 - пять видов спорта
8. Как звучит Олимпийский девиз?
- + Быстрее! Выше! Сильнее!
- О спорт! Ты – мир!
 - В здоровом теле – здоровый дух!
 - Пришёл, увидел, победил!
9. Команда какой страны завершает парадное шествие на церемонии открытия Олимпийских игр?
- команда, завоевавшая меньше всех медалей на предыдущих играх
 - команда, наименьшая по численности спортсменов
 - команда, название которой последнее в алфавитном порядке языка страны, где проводятся игры
- + команда страны-организатора Олимпийских игр
10. Какие события повлияли на то, что игры VI, XII и XIII Олимпиад не состоялись:
- отказ от участия в Олимпийских играх большинства стран, бойкот соревнований по политическим причинам
- + Первая и Вторая мировые войны
- отказ стран-организаторов Олимпийских игр от их проведения
 - мировой финансовый кризис
11. В каком документе определены цели и задачи Олимпийского движения, правила проведения Олимпийских игр, права и обязанности Международного Олимпийского комитета?
- Устав Олимпиады
 - Олимпийская клятва
- + Олимпийская хартия
- Официальные разъяснения МОК
12. На играх какой Олимпиады спортсмены США, Японии и других сильных мировых держав не принимали участие из-за объявленного бойкота этим играм?
- + XXII Олимпиада, 1980 г. (Москва)
 - XXIV Олимпиада, 1988 г. (Сеул)
 - XXVIII Олимпиада, 2004 г. (Афины)
 - XXIX Олимпиада, 2008 г. (Пекин)
13. Владимир Куц, Валерий Борзов, Валерий Брумелъ – чемпионы Олимпийских игр в:
- + легкой атлетике
- баскетболе
 - спортивной гимнастике
 - хоккее
14. Единственная женщина-спортсменка, завоевавшая на Олимпиадах 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовых медали в спортивной гимнастике:
- Тамара Пресс

- + Лариса Латынина
- Лидия Скобликова
- Елена Исимбаева

ТЕМА 10. ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСОВ ГТО И БГТО. НОВЫЙ ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО.

1. В каком году официально введен комплекс ГТО?
 - 1935
 - 1961
 - + 1931
 - 1981
2. Что обозначает аббревиатура «ГТО»?
 - государственное трудовое объединение
 - + готов к труду и обороне
 - главная таблица очков
3. Для кого предназначался комплекс БГТО?
 - трудового населения
 - + молодежи
 - военных
 - пенсионеров
4. О престиже какой награды говорить в произведении С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое»?
 - букет цветов
 - почетная грамота
 - + значок ГТО
 - медаль
5. В каком году Путиным В.В. подписан закон о возрождении комплекса ГТО?
 - 2010
 - 2012
 - + 2015
 - 2009
6. Сколько возрастных категорий охватывает обновленный комплекс ГТО?
 - 5
 - 8
 - + 11
 - 9
7. Какая ступень ГТО разработана для молодежи возрастной группы от 18 до 29 лет?
 - IV
 - III
 - + VI
 - V
8. Что вручается при выполнении нормативов комплекса ГТО?
 - медаль
 - кубок
 - + удостоверение и знак отличия
 - лавровый венок
9. Какие нормативы являются обязательными при сдаче VI ступень нового комплекса ГТО?
 - + бег 100 м., бег 2000/3000м., подтягивание/отжимание, тест на гибкость
 - бег 100 м., бег 2000/3000м., подтягивание/отжимание, прыжки в высоту
 - толкание ядра, бег 100 м., плавание, турпоход
 - бег 2000/3000м., плавание, турпоход

10. Оценка каких физических качеств является обязательной для выполнения норм комплекса ГТО?

- быстрота, сила, гибкость
- быстрота, выносливость, сила
- + сила, быстрота, гибкость, выносливость
- сила, гибкость, выносливость

ТЕМА 11. НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМАХ, ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ВОЗДЕЙСТВИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ НА ЗАНИМАЮЩИХСЯ

1. Первая доврачебная помощь:

- квалифицированное лечение и оказание помощи при травмах
- специализированная врачебная помощь
- + комплекс экстренных мероприятий, проводимых лицу, с которым произошел несчастный случай, или у которого внезапно возникло тяжелое, угрожающее жизни заболевание,
- на месте происшествия и в период доставки его в медицинское учреждение

2. Средства первой помощи (верно все, кроме):

- индивидуальные пакеты, бинты, вата
- кровоостанавливающий жгут, йод, зеленка, нашатырный спирт
- + аппарат для измерения давления

3. Венозное кровотечение характеризуется следующим признаком:

- + кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет
- кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет
- кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет

4. Капиллярное кровотечение характеризуется следующим признаком:

- кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет
- кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет
- + кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет

5. Артериальное кровотечение характеризуется следующим признаком:

- кровь истекает медленно и обильно, имеет темно-красный цвет
- + кровь бьет пульсирующей струей, имеет ярко-красный цвет
- кровь истекает по каплям, имеет темно-красный цвет

6. При гипогликемической коме в первую очередь необходимо:

- + дать пострадавшему сладкий чай, кусочек сахара или конфет
- уложить пострадавшего и приподнять ему ноги
- дать понюхать пострадавшему нашатырный спирт

7. Признаки смерти. Верно все, кроме:

- помутнение и высыхание роговицы глаз
- похолодание тела
- + асфиксия

8. К признакам жизни не относится:

- наличие пульса или сердцебиения
- + наличие симптома «кошачий глаз»
- наличие дыхания

9. Закрытые механические повреждения мягких тканей, не сопровождающиеся нарушением их анатомической целостности, возникающие при ударе или падении на твердый предмет, называются:

- + ушиб
- растяжение
- гемартроз

10. Полное стойкое смещение суставных концов костей с повреждением суставной капсулы является:

- раной

- переломом
 - + вывихом
11. Частичный разрыв мышечных волокон вблизи перехода мышцы в сухожилие, как правило, сопровождается:
- перелом
 - + растяжение мышц или сумочно-связочного аппарата
 - вывих
12. Припухлость – это:
- + сглаженность нормальных контуров участков тела
 - изменение формы травмированной части тела
 - нарушение целостности кожи
13. Рана:
- нарушение целостности кровеносного сосуда
 - + нарушение целостности кожи и слизистых оболочек
 - нарушение целостности кости
14. Гемартроз:
- глубокая рана в суставе
 - + кровоизлияние в область сустава
 - снижение подвижности сустава
15. Важнейшим признаком вывиха является:
- боль различной интенсивности
 - + изменение контура сустава, смещение головки кости
 - ограничение и потеря активной подвижности
16. Гематома:
- излияние крови на поверхность кожи
 - + кровоизлияние с нарушением целостности тканей и образованием полости, заполненной кровью
 - точечные кровоизлияния в коже
17. При артериальном кровотечении из крупных сосудов (например, на бедре, плече) нужно:
- + прижать пальцами артерию и наложить жгут выше ранения
 - прижать пальцами артерию и наложить жгут ниже ранения
 - наложить жгут ниже ранения, а прижать пальцами артерию выше ранения
18. Какой из приемов не применяется при кровотечении из носа:
- + в носовые ходы вставляются ватные тампоны, смоченные физиологическим раствором или сосудосуживающим средством
 - на переносицу накладывают холодный компресс
 - область носа обрабатывают зеленкой или йодом
19. Приемы первой помощи при растяжениях в области суставов (верно все, кроме):
- накладывают тугую повязку и приподнимают конечность
 - накладывают холод
 - + накладывают согревающий компресс
20. Виды обмороков (все верно, кроме):
- ортостатический
 - + анафилактический
 - кардиогенный

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систе-

	матические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к тестированию

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = \frac{B}{O} \times 100\%$, где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

Индивидуальные задания к практическим (семинарским) занятиям:

Тема 12. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Понятия антропометрии и соматоскопии. Измерение и оценка ростовых, весовых показателей. Расчеты индексов пропорциональности.

По теме практического занятия 12 измеряются параметры собственного тела, рассчитываются коэффициенты, записываются в таблицу и оцениваются показатели собственного физического развития.

Таблица – Оценка масса показателей физического развития

№	Показатель	результат	оценка
1	Рост стоя, см		
2.	Рост сидя, см		-----
3	Масса тела, кг		-----
4	Окружность грудной клетки, см (пауз/вдох/выдох)		-----
5	Размах грудной клетки		
6	Индекс Брока		
7	Индекс Кетле		
8	Индекс (Waist to Hip Rait) – талии-бедра		
9	Индекс Пирке (Бедузи)		
10	Индекс пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки		
11	Кистевая динамометрия (правая кисть/левая кисть)		
12	Силовой индекс (правая кисть/левая кисть)		

Тема 13. ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

Измерение и оценка ЧСС, артериального давления, реакции сердечно-сосудистой и дыхательной системы на функциональные пробы.

По теме практического занятия 13 исследуются показатели функционирования основных систем организма, рассчитываются коэффициенты, записываются в таблицу и оцениваются показатели собственного функционального состояния.

Таблица – Оценка показателей функционального состояния

№	Показатель	результат	оценка
1	ЧСС в покое, уд/мин		
2	Артериальное давление, мм.рт.ст.		
3	Должное артериальное давление, мм.рт.ст.		-----
4	Артериальное давление пульсовое		
5	Артериальное давление среднее		
6	УФС по Е.А. Пироговой		
7	Показатель двойного произведения		
8	Проба Мартине ЧСС в покое, уд/мин		-----
9	Проба Мартине ЧСС после нагрузки, уд/мин		-----
10	Проба Мартине прирост ЧСС, %		
11	Частота дыханий в покое, кол-во раз в мин.		
12	Задержка дыхания на вдохе, сек.		
13	Задержка дыхания на выдохе, сек.		
14	Ортостатическая проба, увеличение в сек. ЧСС лежа / ЧСС стоя		-----
15	Результат ортостатической пробы		

Тема 14. РАЗРАБОТКА КОМПЛЕКСА УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.

Изучение и подбор физических упражнений. Составление комплекса упражнений.

По теме практического занятия 14 составляется комплекс утренней гигиенической гимнастики и записывается в таблицу.

Таблица – Комплекс утренней гигиенической гимнастики

№ п/п	Схематический рисунок упражнения	Описание упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно-методические указания
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

7.				
8.				
9.				
10.				

Тема 15. СРЕДСТВА ППФП, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИИ.

Характеристика особенностей труда специалистов конкретного профиля. Подбор средств физической культуры для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

По теме практического занятия 15 выполняется задание:

Подобрать средства ППФП, необходимые для освоения профессии, по которой студент обучается в вузе (закончите предложения):

1. Указать специальность (направление подготовки), по которому Вы проходите обучение _____

2. Какие, на Ваш взгляд, физические качества необходимы для успешного овладения указанной профессией: _____

3. Укажите прикладные физические упражнения для ППФП: _____

4. Укажите прикладные виды спорта для Вашей будущей профессиональной деятельности: _____

5. Перечислите оздоровительные силы природы и гигиенические факторы ППФП: _____

Тема 16. РАЗРАБОТКА ПРИМЕРНОГО КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ. РАЗРАБОТКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Характеристика видов профессионального утомления. Подбор средств физической культуры для снятия профессионального утомления.

По теме практического занятия 16 составляется комплекс примерный комплекс упражнений и записывается в таблицу.

Таблица - комплекс упражнений для снятия профессионального утомления (5-7 упражнений)

№ п/п	Схематический рисунок упражнения	Описание упражнения	Дозировка (количество повторений)	Организационно-методические указания
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Перечислите возможные способы снятия психологического утомления:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Разработка индивидуального режима двигательной активности с учетом уровня физической подготовленности, особенностей образа жизни и профессиональной деятельности. По 2 части темы практического занятия 16 разрабатывается индивидуальный режим двигательной активности по схеме:

Составить конспект самостоятельных занятий

1. Цель тренировок:

2. Задачи:

а) Воспитать: _____

б) Развить: _____

3. Вид двигательной активности (вид спорта): _____

4. Средства (бег, силовые упражнения и т. д.):

Средства	Дозировка	Систематичность применения на тренировках

5. Средства контроля: _____

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков
по результатам индивидуальных (индивидуальных творческих заданий)
на практических (семинарских) занятиях

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Отлично»	-Точные измерения, правильные расчеты и корректная самооценка физического развития и функционального состояния. -Свободное владение понятийным аппаратом и терминологией при составлении индивидуальных творческих заданий. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
«Хорошо»	- Точные измерения, правильные расчеты, но не корректная самооценка физического развития и функционального состояния. - Недостаточное владение понятийным аппаратом и терминологи-

	ей при составлении индивидуальных творческих заданий. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
«Удовлетворительно»	- Точные измерения, не правильные расчеты и не корректная самооценка физического развития и функционального состояния. - Затруднения с использованием понятийного аппарата, терминологии и логической последовательности при составлении индивидуальных творческих заданий. Не корректное и не достаточно аргументированное изложение ответа.
«Неудовлетворительно»	- Измерения, расчеты и самооценка физического развития и функционального состояния не выполнены. - Индивидуальные (индивидуально творческие) задания не выполнены. Неумение пользоваться понятийным аппаратом и терминологией по соответствующей теме. Отсутствие логической связи в ответе.

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к отчету индивидуальных (индивидуальных творческих заданий) на практических (семинарских) занятиях

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при выступлении на семинаре во время проведения текущего контроля определяется оценкой: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Критериями оценивания при проведении устного опроса является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания на практике, овладение навыками анализа и систематизации информации в области физической культуры.

3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕННЫХ КУРСОВЫХ РАБОТ, КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ, РАСЧЕТНО-ГРАФИЧЕСКИХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Не предусмотрено

4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Типовые контрольные задания
для оценки сформированности компетенций в результате изучения дисциплины

Код и наименование компетенции	№ вопроса / задания для проверки уровня обученности		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-50	51-75	76-100

Вопросы / Задания для проверки уровня обученности ЗНАТЬ

1. Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении:

- а) профессионально-прикладная;
- + б) фоновая;

- в) базовая;
 - г) факультативная.
2. Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм:
- а) базовая;
 - б) военно-прикладная;
 - + в) оздоровительно-реабилитационная;
 - г) профессионально-прикладная.
3. Основным средством физической культуры является:
- а) наглядные пособия;
 - + б) физические упражнения;
 - в) спортивные сооружения, инвентарь;
 - г) гигиенические факторы.
4. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе. Верно все, кроме:
- а) воспитательные;
 - + б) рекреационные;
 - в) образовательные;
 - г) оздоровительные.
5. Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»:
- а) любое проявление двигательной активности человека;
 - б) соревновательная деятельность;
 - в) двигательные действия, элементы которого связаны с трудовой деятельностью;
 - + г) двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания.
6. Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне:
- а) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - + б) базовая ;
 - в) факультативная;
 - г) фоновая.
7. Онтогенез, это:
- + а) развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни;
 - б) развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст;
 - в) развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст;
 - г) развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст;
8. Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:
- а) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта;
 - б) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза;
 - в) урочные формы занятий с использованием элементов ППФП;
 - + г) занятия в группах ЛФК;
9. По дисциплине "физическая культура" в вузе студенты распределяются на следующие учебные группы. Верно все, кроме:
- а) основная;
 - б) подготовительная;
 - в) специальная;
 - + г) реабилитационная группа
10. Гомеостаз, это:
- + а) совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма;
 - б) приспособление организма к изменившимся условиям;
 - в) ускоренный рост и развитие организма;
 - г) процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ.

11. Выберите верное утверждение:

- + а) гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью;
- б) гипокинезия - физически активный образ жизни;
- в) гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни;
- г) при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов.

12. Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются (верно все, кроме):

- а) специализация преимущественно в одном виде спорта;
- б) стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях;
- в) высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта;
- + г) использование физических упражнений для активного отдыха.

13. Что является основным источником энергии в организме:

- а) белки;
- б) жиры;
- + в) углеводы;
- г) минеральные вещества.

14. Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:

- а) вводная гимнастика;
- б) физкультурная пауза;
- + в) веселые старты;
- г) физкультурная минутка.

15. Степень воздействия физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма определяется:

- а) технической и физической подготовленностью;
- б) особенностями реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- + в) величиной физической нагрузки и степенью напряжения мышечных групп.

16. Адаптация к физическим нагрузкам:

- а) утомление после физических нагрузок;
- + б) процесс приспособления организма к физическим нагрузкам;
- в) потребность в физических нагрузках.

17. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам развивается:

- а) при однократной интенсивной нагрузке;
- + б) при многократных систематических нагрузках;
- в) при нерегулярных нагрузках различной интенсивности.

18. Практические занятия физической культурой влияют на будущих специалистов АПК следующим образом (верно все, кроме):

- а) повышают работоспособность;
- б) повышают функциональную подготовленность;
- в) повышают физическую подготовленность;
- + г) закрепляют профессиональные навыки.

19. Индекс Кетле – это:

- а) разностный показатель;
- б) росто-массовый показатель;
- в) конституциональный показатель;
- + г) массо-ростовой показатель.

20. Врачебный контроль направлен на:

- + а) изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок;
- б) определение методов тренировки силовых способностей;
- в) повышение общей работоспособности;

- г) оценку физических качеств.

21. Проба Мартине (20 приседаний за 30 сек.) позволяет определять:

- а) общую физическую работоспособность;

- б) уровень тренированности;

- в) наличие и выраженность физического перенапряжения;

+ г) тип реагирования сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку;

22. Форма врачебного контроля:

- а) физиотерапевтическая процедура;

+ б) врачебное обследование;

- в) сеанс массажа;

- г) сбор анамнеза.

23. Какой из нижеперечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье:

+ а) образ жизни;

- б) генетика человека;

- в) внешняя среда;

- г) уровень здравоохранения.

24. _____ -- типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма:

- а) продолжительность жизни;

+ б) здоровый образ жизни;

- в) закаливание;

- г) физические упражнения.

25. Наиболее верное определение понятия «здоровье человека»:

+ а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;

- б) состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность;

- в) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

26. Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья:

- а) рождаемость;

- б) средняя продолжительность жизни;

+ в) работоспособность;

- г) прирост населения.

27. Какова последовательность процедур закаливания:

+ а) воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание;

- б) обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание;

- в) моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание;

- г) воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание.

28. Какая степень утомления при физических нагрузках характерна для занимающегося, если он испытывает:

а) головокружение, тяжесть в мышцах;

- б) легкая;

- в) средняя;

+ г) большая;

- в) умеренная.

29. Восстановление функциональных возможностей организма после длительных периодов напряженной работы обеспечивают:

- а) аэробная гимнастика;

- б) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- в) атлетическая гимнастика;
- + г) дыхательные упражнения и релаксации.

30. Утомление, развивающееся при кратковременной работе, если ее интенсивность не соответствует уровню физической подготовленности субъекта – это:

- + а) острое утомление;
- б) хроническое утомление;
- в) умственное утомление;
- г) физическое утомление.

31. Физическое утомление - это:

- а) субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;
- б) психологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;
- + в) временное понижение или прекращение работоспособности мышц, вызванное их работой;
- г) суммарный результат не довосстановления после физической работы.

32. Факторы, не влияющие на физическую работоспособность:

- а) физиологические (состояние здоровья, пол и т.п.);
- б) физические (освещенность, температура, шум и т.п.);
- в) психологические (настроение, мотивация и т.п.);
- + г) социологические.

33. Дефицит активной гибкости определяется:

- а) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- + в) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости;
- г) показателем суммы общей и специальной гибкости;
- д) степенью напряжения растягиваемой мышечной ткани.

34. Сила как физическое качество человека – это:

- а) способность проявлять усилие в максимально короткое время;
- б) способность противостоять утомлению;
- в) способность справляться с физическими нагрузками;
- + г) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

35. Что не включает в себя понятие ловкости как физического качества:

- а) способность реагировать на известный ранее сигнал;
- б) способность быстро овладеть новыми движениями;
- в) способность быстро перестраивать двигательные действия и по ходу выполнения вносить коррективы;
- + г) способность к длительному выполнению движений.

36. Что такое «взрывная сила»?

- а) способность совершать движения с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени;
- + б) способность совершать максимальное усилие в минимальный промежуток времени;
- в) способность совершать силовые напряжения длительное время;
- г) мощность выполняемой работы.

37. Какое время считается наиболее оптимальным для проведения самостоятельных тренировочных занятий:

- а) утром (сразу после сна);
- б) перед обедом;
- + в) вторая половина дня;
- г) непосредственно перед сном.

38. Какой вид спорта преимущественно развивает общую выносливость:

- а) атлетическая гимнастика;
- + б) лыжные гонки;
- в) волейбол;
- г) спортивная акробатика.

39. Оздоровительные занятия:

- + а) способствуют улучшению функционального состояния основных систем организма;
- б) не влияют на процессы инволюции в организме;
- в) ведут к отрицательным сдвигам в системе кровообращения;
- г) устраняют причины заболевания.

40. К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю:

- а) циклически;
- б) ациклические;
- в) комбинированные, смешанные;
- г) сложно-координационные.

41. К какой группе упражнений можно отнести рывок и толчок штанги:

- + а) циклические;
- б) статические;
- в) комбинированные, смешанные;
- г) сложно-координационные.

42. Основным специфическим средством спортивной тренировки является:

- а) развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств;
- б) имитационные упражнения;
- + в) физические упражнения (обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные);
- г) гигиенические факторы (режим дня, питания и др.);

43. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):

- а) физические упражнения в течение учебного дня;
- + б) факультативные занятия.

44. Вид спорта, позволяющий развивать скоростно-силовые способности:

- а) бодибилдинг;
- б) художественная гимнастика;
- в) армреслинг;
- + г) гигиеническая гимнастика;
- д) самостоятельные тренировочные занятия.

45. Как часто необходимо выполнять упражнения в течение рабочего/учебного дня:

- а) 1 раз в день;
- б) через каждые 1-1,5 часа работы;
- в) в начале рабочего дня;
- г) в конце рабочего дня.

46. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии силовых способностей:

- а) волейбол;
- + б) тяжелая атлетика;
- в) настольный теннис;
- г) велоспорт.

47. Вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии координационных способностей. Все верно кроме:

- + а) футбол;
- б) керлинг;
- в) плавание;
- г) парусный спорт.

48. _____ – это система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности:

- + а) производственная физическая культура;
- б) разнообразные рабочие движения;
- пауза;
- г) производственная гимнастика.

49. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) - это:

- + а) направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- б) подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности;
- в) физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности;
- г) волевая подготовка средствами физической культуры.

50. Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК:

- + а) умение кувыраться и вращаться в различных плоскостях;
- б) управлять мото. и автотранспортом;
- в) уметь организовать свой быт в полевых условиях.

способность к экстренной двигательной реакции с выбором.

Вопросы / Задания для проверки уровня обученности УМЕТЬ

51. Определить максимально допустимую ЧСС при физической нагрузке для здорового человека:

- а) ЧСС = 250 - возраст (годы);
- + б) ЧСС = 220 - возраст (годы);
- в) ЧСС = 180 - возраст (годы);
- г) ЧСС = 300 - возраст (годы).

52. Выбрать средство физической культуры, оказывающее наибольшее влияние на морфофункциональные возможности организма и развитие физических способностей:

- а) гигиенические факторы;
- б) естественные силы природы;
- + в) физические упражнения;
- г) рациональное питание.

53. Выбрать нормативный показатель частоты сердечных сокращений в покое:

- а) 50-70 уд/мин;
- б) 60-90 уд/мин;
- + в) 60-80 уд/мин;
- г) 80-100 уд/мин.

54. Определить как изменяется частота дыханий при выполнении беговых упражнений:

- а) не изменяется;
- + б) повышается;
- в) снижается;
- г) снижается, а затем повышается.

55. Выбрать показатель, свидетельствующий о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий:

- а) физическими упражнениями;
- + б) снижение ЧСС в покое;
- в) повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках;
- г) снижение сократительной способности мышц;
- в) повышение частоты и глубины дыханий.

56. Определить правильную последовательность фаз формирования двигательного навыка:

- + а) генерализация, концентрация, автоматизация;
- б) концентрации, автоматизации, генерализация;

- в) автоматизация, концентрация, генерализация.

57. Выбрать пробу, определяющую физическую работоспособность:

+ а) проба РWC 170;

- б) ортостатическая проба;

- в) клиноостатическая проба;

- г) проба с задержкой дыхания.

58. Выбрать пробу, не относящуюся к показателям физического развития.

- а) рост;

- б) индекс Кетле;

- в) масса тела;

+ г) артериальное давление.

59. Выбрать диапазон ЧСС, в котором реакция на ортостатическую пробу оценивается как «хорошо»:

- а) до 11 уд.;

+ б) 12 – 18 уд.;

- в) от 19 до 25 уд.;

- г) от 5 до 7 уд.

60. Выбрать количественный критерий здоровья:

+ а) максимального потребления кислорода (МПК);

- б) частоту сердечных сокращений (ЧСС);

- в) минутный объем крови (МОК);

- г) ударный объем крови (УОК).

61. Выбрать неверную зависимость подбора физических упражнений ПФК от характера труда:

+ а) с повышением физической нагрузки в процессе труда, она повышается в процессе занятий производственной физической культурой;

- б) с повышением нервно-эмоционального напряжения в процессе труда необходимо в производственную гимнастику включать упражнения на расслабление;

- в) при малоподвижном характере труда производственная ФК должна носить активный характер;

- г) подбор упражнений и нагрузки зависит от вида профессиональной деятельности.

62. Определить правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:

- а) вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности ;

- б) неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности;

- в) вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности;

+ г) вработывание- оптимальная работоспособность - полная компенсация - неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности.

63. Выбрать субъективное ощущение утомления, характеризующееся чувствами слабости, бессилия, потерей интереса:

+ а) усталость;

- б) утомление;

- в) переутомление;

- г) работоспособность.

64. Выбрать условие, не способствующее эффективному умственному труду:

- а) систематичность в работе;

+ б) постоянное переключение с одного вида деятельности на другой;

- в) четкое планирование работы;

- г) порядок на рабочем месте.

65. Назвать фактор, от которого в наименьшей степени зависит уровень развития и проявления скоростных качеств человека:
- а) подвижность нервных процессов;
 - б) соотношение различных мышечных волокон;
 - в) эффективность внутримышечной координации;
 - + г) тактической подготовленности.
66. Уровень развития физических качеств определяется:
- + а) контрольными упражнениями (тестами);
 - б) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку;
 - в) спортивными результатами;
 - г) антропометрическими измерениями.
67. Определить оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия:
- а) 1-2 упражнения;
 - б) 4-5 упражнений;
 - + в) 8-12 упражнений;
 - г) 20-25 упражнений.
68. Выбрать с помощью каких параметров уменьшается физическая нагрузка при самостоятельных занятиях физической культурой:
- а) увеличение количества повторений;
 - б) увеличение амплитуды движений;
 - + в) увеличение интервалов отдыха;
 - г) увеличение темпа выполнений упражнений.
69. Определить какая взаимосвязь существует между объемом и интенсивностью физической нагрузки:
- а) да, прямо пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается;
 - б) нет связи;
 - + в) обратно пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается;
 - г) взаимосвязь существует только в циклических упражнениях
70. Выбрать оптимальную тренировочную нагрузку при оздоровительных занятиях для лиц студенческого возраста (пульсовой режим):
- + а) 145-165 уд/мин;
 - б) 90-110 уд/мин;
 - г) 170-180 уд/мин;
 - д) 60-70 уд/мин.
71. Выбрать рекомендуемую частоту самостоятельных тренировок:
- а) 1 раз в неделю;
 - б) 1-2 раза в неделю;
 - + в) 2-6 раз в неделю;
 - г) 7 раз в неделю.
72. Выбрать вариант, который не относится к задачам производственной физической культуры:
- а) профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда;
 - + б) активная спортивная подготовка;
 - в) оптимальное включение в профессиональную деятельность;
 - г) поддержание оптимального уровня работоспособности.
73. Выбрать вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии выносливости:
- а) волейбол;
 - б) фигурное катание;
 - в) гимнастика;

+ г) велоспорт.

74. Выбрать вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) плавание;

+ б) художественная гимнастика;

- в) дзюдо;

- г) настольный теннис.

75. Выбрать вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект в развитии скоростных способностей:

+ а) легкая атлетика (спринтерский бег);

- б) стрельба из лука;

- в) гребной спорт;

- г) волейбол.

Вопросы / Задания для проверки уровня обученности ВЛАДЕТЬ

76. Определить соответствие между показателями артериального давления

№	Категории	САД мм.рт.ст.		ДАД мм.рт.ст
1	Оптимальное АД	А	< 110	< 70
2	Нормальное АД	Б	110-120	70-80
3	Высокое нормальное АД	В	130-139	85-89
4	Изолированная систолическая гипертензия	Г	≥ 140	< 90

Ответы:

+ а) 1 - Б ; 2 - В; 3- А; 4-Г

- б) 1 - В ; 2 - Б; 3- А; 4-Г

- в) 1 - А ; 2 - В; 3- Б; 4-Г

- г) 1 - Г ; 2 - В; 3- Б; 4-А

77. Укажите правильную последовательность процедур закаливания: обтирание (1), обливание (2), моржевание (3); воздушные ванны:

+ а) 4 - 1 - 2 - 3;

- б) 1 - 2 - 3 - 4;

- в) 1 - 4 - 2 - 3;

- г) 1 - 3 - 2 - 4.

78. Укажите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня: оптимальная работоспособность (1); вработывание (2); неустойчивая компенсация (3); полная компенсация (4); прогрессивное снижение работоспособности (5):

+ а) 2 - 1 - 4 - 3 - 5;

- б) 1 - 2 - 3 - 4 - 5;

- в) 1 - 4 - 5 - 3 - 2;

- г) 1 - 2 - 4 - 5 - 3.

79. Укажите соответствие между физическими качествами и их определениями:

	Физические качества	Определения
1	Сила	а) способность совершать движения с большой амплитудой
2	Выносливость	б) способность противостоять утомлению и выполнять физическую работу в течение длительного времени без снижения работоспособности
3	Гибкость	в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
4	Скорость (быстрота)	г) способность человека к выполнению действий в минимальный промежуток времени

+ а) 1 - В; 2 - Б; 3- А; 4-Г

- б) 1 - В ; 2 - А; 3-Б; 4-Г

- в) 1 - А ; 2 - В; 3- Б; 4-Г

- г) 1 - Г; 2 - Б; 3- А; 4-В

80. Укажите соответствие между видами спорта и преимущественным развитием физических качествами

	Физические качества	Определения
1	Сила	а) легкая атлетика, лыжный спорт
2	Выносливость	б) гимнастика, акробатика
3	Гибкость	в) тяжелая атлетика, пауэрлифтинг
4	Скорость (быстрота)	г) плавание, гребля

+ а) 1 - В ; 2 – Г; 3-Б; 4-А

- б) 1 - А ; 2 – В; 3- Б; 4-Г

- в) 1- В; 2 – Б; 3- А; 4-Г

- г) 1 - Г ; 2 – В; 3-Б; 4-А

81. Установите соответствие между видами спорта и спортсменами:

1. Алина Кабаева	А. Легкая атлетика
2. Юрий Борзаковский	Б. Бокс
3. Алексей Тищенко	В. Биатлон
4. Ольга Зайцева	Г. Художественная гимнастика

+ а) 1 – Г, 2 – А, 3 – Б, 4 – В;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 –Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

82. Установите соответствие между видами спорта и экипировкой:

1. Хоккей	А. Кроссовки
2. Легкая атлетика	Б. Бутсы
3. Футбол	В. Шиповки
4. Баскетбол	Г. Коньки

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 –Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

83. Установите соответствие между характеристикой кровотечения и его видом:

1. Кровь темная	А. Артериальное
2. Вытекает из раны равномерной пульсирующей струей	Б. Капиллярное
3. Вытекает из раны сильной фонтанирующей струей	В. Венозное

+ а) 1 – В, 2 – Б, 3 – А;

- б) 1 – А, 2 – В, 3 – Б;

- в) 1 – Б, 2 – А, 3 – В;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

84. Установите соответствие между элементами крови и их функциями:

1. Эритроциты	А. Перенос кислорода
2. Тромбоциты	Б. Защита организма от бактериальных и вирусных инфекций
3. Лейкоциты	В. Сворачиваемость крови

+ а) 1 – А, 2 – В, 3 – Б;

- б) 1 – В, 2 – А, 3 – Б;

- в) 1 – Б, 2 – Б, 3 – А.

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

85. Установите соответствие между названиями методик дыхательных гимнастик и методами их выполнения:

1. А.Н. Стрельниковой	А. При движениях конечностями и туловищем, «сужающих» грудную клетку, делается выдох, а при движениях, «раскрывающих» грудную клетку, делается вдох
2. К.П. Бутейко	Б. Уменьшение глубины дыханий
3. М. Корпан	В. Сочетание правильного дыхания с растяжкой мышц

+ а) 1 – А, 2 – Б, 3 – В;

- б) 1 – В, 2 – А, 3 – Б;

- в) 1 – Б, 2 – Б, 3 – А.

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

86. Установите соответствие между физическими понятиями и их определениями:

1. Физическая культура	А. Сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности
2. Спорт	Б. Часть физической культуры, подразумевающая собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней
3. Физическое воспитание	В. Социально-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения.
4. Физическое развитие	Г. Закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

87. Установите соответствие между видом спортивного мяча и его массой:

1. Футбольный мяч	А. 2,7 гр- 3 грамма
2. Баскетбольный мяч	Б. 260-280 грамм
3. Волейбольный мяч	В. 520-570 грамм
4. Мяч для настольного тенниса	Г. 410 – 450 грамм

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – А, 2 – Б, 3 – Г, 4 – В;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

88. Укажите последовательность этапов обмена веществ в организме человека:

поступление питательных веществ и энергии из внешней среды (1), выброс из организма ненужных компонентов преобразований во внешнюю среду (2), использование организмом положительных компонентов данных преобразований (3), преобразование этих веществ и энергии внутри организма (4):

+ а) 1 – 4 – 3 – 2;

- б) 1 – 2 – 3 – 4;

- в) 1 – 4 – 2 – 3;

- г) 1 – 3 – 2 – 4.

89. Укажите последовательность массажных приёмов:

поглаживание (1), разминание (2), вибрация (3), растирание (4), выжимание (5), ударные приёмы (6):

+ а) 1 – 4 – 2 – 5 – 6 – 3;

- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 5;

- в) 1 – 4 – 5 – 3 – 6 – 2;

- г) 1 – 6 – 2 – 4 – 5 – 3.

90. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадок:

1. Футбол	А. 16 м.*28 м.
2. Баскетбол	Б. 90 м. *120 м.
3. Волейбол	В. 16 м.*32 м.
4. Большой теннис	Г. 9 м.*18 м.

+ а) 1 – Б, 2 – А, 3 – Г, 4 – В;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

91. Установите соответствие между видами спорта и характерными для них упражнениями:

1. Легкая атлетика	А. Кроль на груди
2. Плавание	Б. Бег на 100 м.
3. Баскетбол	В. Верхняя подача
4. Волейбол	Г. Бросок по кольцу

+ а) 1 – Б, 2 – А, 3 – Г, 4 – В;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

92. Укажите последовательность движение крови в сердечно-сосудистой системе по большому кругу кровообращения:

аорта (1), левый желудочек (2), правое предсердие (3), сосуды разного калибра органов и систем (4):

+ а) 2 – 1 – 4 – 3;

- б) 1 – 2 – 3 – 4;

- в) 1 – 4 – 2 – 3;

- г) 1 – 3 – 2 – 4.

93. Установите соответствие между этапами спортивной подготовки и возрастом спортсменов:

1. Этап предварительной подготовки и отбора	А. 19 – 20 лет
2. Этап начальной и углубленной подготовки	Б. 21 год и старше
3. Этап совершенствования спортивного мастерства	В. От 14 до 18 лет
4. Этап высшего спортивного мастерства	Г. До 13 лет

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – А, 4 – Б;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

94. Установите соответствие между местом и годом проведения Олимпийских игр:

1. Сочи	А. 2006 год
2. Пхенчхан	Б. 2010 год
3. Ванкувер	В. 2018 год
4. Турин	Г. 2014 год

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

95. Укажите последовательность внутривузовских соревнований по видам спорта:

соревнования на первенство курсов (1), соревнования на первенство вуза (2), соревнования на первенство учебных групп (3), соревнования на первенство факультетов (4), соревнования на учебных занятиях внутри группы (5):

+ а) 5 – 3 – 1 – 4 – 2;

- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 5;
- в) 1 – 4 – 2 – 3 – 5;
- г) 1 – 3 – 2 – 4 – 5.

96. Укажите правильную последовательность расположения колец слева направо в главном Олимпийском символе:

- + а) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- в) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

97. Установите соответствие между видом спорта и названием места, где проходят соревнования:

1. Бокс	А. Тир
2. Стрельба	Б. Ковер
3. Вольная борьба	В. Трек
4. Велоспорт	Г. Ринг

- + а) 1 – Г, 2 – А, 3 – Б, 4 – В;
- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;
- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;
- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

98. Установите соответствие между классификацией физических упражнений и их признаками:

1. Упражнения для мышц ног, рук, туловища	А. По признаку спортивной специализации
2. Силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения	Б. По анатомическому признаку
3. Общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные, соревновательные упражнения	В. По биомеханическому признаку
4. Циклические, ациклические, смешанные упражнения	Г. По преимущественному проявлению отдельных физических качеств

- + а) 1 – Б, 2 – Г, 3 – А, 4 – В;
- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;
- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;
- г) 1 – А, 2 – В, 3 – Г, 4 – Б.

99. Установите последовательность структуры учебно – практического занятия:

основная часть (1); заключительная часть (2); общая разминка (3); специальная разминка (4):

- + а) 3 – 4 – 1 – 2;
- б) 1 – 2 – 3 – 4;
- в) 1 – 4 – 2 – 3;
- г) 1 – 3 – 2 – 4.

100. Установите правильную последовательность упражнений в разминке:

ходьба (1); специальные беговые упражнения (2); упражнения для мышц ног (3); упражнения для мышц туловища (4); упражнения для мышц рук (5); упражнения для мышц шеи (6); бег трусцой (7).

- + а) 1 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2;
- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 7 – 6 – 5;
- в) 7 – 5 – 6 – 1 – 4 – 2 – 3;
- г) 1 – 3 – 2 – 5 – 7 – 4 – 6.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков,
приобретенных в результате изучения дисциплины*

Шкала оценивания	Критерии оценки
Зачет	
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает сформированные и систематические знания, успешное и систематическое умение использовать полученные знания, успешное и систематическое применение навыков. Это подтверждает высокий (продвинутый) уровень достижения планируемых результатов обучения по дисциплине
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания. В результате обучающийся обнаруживает фрагментарные знания (отсутствие знаний), фрагментарное умение использовать полученные знания (отсутствие умений), фрагментарное применение навыков (отсутствие навыков). Это подтверждает отсутствие планируемых результатов обучения по дисциплине

* Выбирается в зависимости от формы промежуточной аттестации по дисциплине (экзамен, зачет с оценкой, зачет)

Методические рекомендации обучающимся по подготовке к промежуточной аттестации

Подготовка к контрольным мероприятиям требует от обучающегося не только повторения пройденного материала на аудиторных занятиях, но поиска и анализа материала, выданного на самостоятельное изучение. При подготовке к промежуточной аттестации обучающимся необходимо повторить материал лекционных и практических (семинарских) занятий по отмеченным всем темам.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 % и оценкой: «зачтено», «не зачтено». Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = \frac{V}{O} \times 100\%$, где B – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; O – общее количество вопросов в тесте.

5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тестовые задания для проверки остаточных знаний по дисциплине

1. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания в вузе. Верно все, кроме:

- 1) воспитательные;
- + 2) рекреационные;
- 3) образовательные;
- 4) оздоровительные.

2. Основным средством физической культуры является:

- 1) наглядные пособия;
- + 2) физические упражнения;
- 3) спортивные сооружения, инвентарь;
- 4) гигиенические факторы.

3. Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий физической культурой являются (верно все, кроме):

- 1) специализация преимущественно в одном виде спорта;
- 2) стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях;

- 3) высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта;
 - + 4) использование физических упражнений для активного отдыха.
4. Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:
- 1) $ЧСС = 250 - \text{возраст (годы)}$
 - + 2) $ЧСС = 220 - \text{возраст (годы)}$
 - 3) $ЧСС = 180 - \text{возраст (годы)}$
 - 4) $ЧСС = 300 - \text{возраст (годы)}$
5. Частота сердечных сокращений в норме в покое равна:
- 1) 50-70 уд/мин;
 - 2) 60-95 уд/мин;
 - + 3) 60-80 уд/мин;
 - 4) 80-100 уд/мин.
6. Вид физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей в активном отдыхе, удовольствии от движений и общении:
- а) профессионально-прикладная;
 - + б) фоновая;
 - в) базовая;
 - г) факультативная.
7. Вид физической культуры, который используется в качестве средства восстановления после перенесенных заболеваний и травм:
- а) базовая;
 - б) военно-прикладная;
 - + в) оздоровительно-реабилитационная;
 - г) профессионально-прикладная.
8. Что из перечисленного является наиболее верным при определении понятия «физическое упражнение»:
- а) любое проявление двигательной активности человека;
 - б) соревновательная деятельность;
 - в) двигательные действия, элементы которого связаны с трудовой деятельностью;
 - + г) двигательные действия, направленные на решение задач физического воспитания.
9. Вид физической культуры, обеспечивающий формирование основного фундамента жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств на оптимальном для жизнедеятельности уровне:
- а) оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
 - + б) базовая ;
 - в) факультативная;
 - г) фоновая.
10. Адаптация к физическим нагрузкам:
- 1) утомление после физических нагрузок;
 - + 2) процесс приспособления организма к физическим нагрузкам;
 - 3) потребность в физических нагрузках
11. Онтогенез, это:
- + а) развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни;
 - б) развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст;
 - в) развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст;
 - г) развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст;
12. Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:
- а) секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта;
 - б) самостоятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза;
 - в) урочные формы занятий с использованием элементов ППФП;
 - + г) занятия в группах ЛФК;

13. По дисциплине "физическая культура" в вузе студенты распределяются на следующие учебные группы. Верно все, кроме:

- а) основная;
- б) подготовительная;
- в) специальная;
- + г) реабилитационная группа

14. Гомеостаз, это:

- + а) совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма;
- б) приспособление организма к изменившимся условиям;
- в) ускоренный рост и развитие организма;
- г) процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ.

15. Выберите верное утверждение:

- + а) гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью;
- б) гипокинезия - физически активный образ жизни;
- в) гипокинезия– совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни;
- г) при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов.

16. Что является основным источником энергии в организме:

- а) белки;
- б) жиры;
- + в) углеводы;
- г) минеральные вещества.

17. Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:

- а) вводная гимнастика;
- б) физкультурная пауза;
- + в) веселые старты;
- г) физкультурная минутка.

18. Степень воздействия физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма определяется:

- а) технической и физической подготовленностью;
- б) особенностями реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- + в) величиной физической нагрузки и степенью напряжения мышечных групп.

19. Долговременная адаптация к физическим нагрузкам развивается:

- а) при однократной интенсивной нагрузке;
- + б) при многократных систематических нагрузках;
- в) при нерегулярных нагрузках различной интенсивности.

20. Практические занятия физической культурой влияют на будущих специалистов АПК следующим образом (верно все, кроме):

- а) повышают работоспособность;
- б) повышают функциональную подготовленность;
- в) повышают физическую подготовленность;
- + г) закрепляют профессиональные навыки.

21. Индекс Кетле – это:

- а) разностный показатель;
- б) роста-массовый показатель;
- в) конституциональный показатель;
- + г) массо-ростовой показатель.

22. Врачебный контроль направлен на:

- + а) изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок;
- б) определение методов тренировки силовых способностей;

- в) повышение общей работоспособности;

- г) оценку физических качеств.

23. Проба Мартине (20 приседаний за 30 сек.) позволяет определять:

- а) общую физическую работоспособность;

- б) уровень тренированности;

- в) наличие и выраженность физического перенапряжения;

+ г) тип реагирования сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку;

24. Форма врачебного контроля:

- а) физиотерапевтическая процедура;

+ б) врачебное обследование;

- в) сеанс массажа;

- г) сбор анамнеза.

25. Какой из нижеперечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье:

+ а) образ жизни;

- б) генетика человека;

- в) внешняя среда;

- г) уровень здравоохранения.

26. Какие физиологические изменения в системе дыхания происходят под влиянием аэробных тренировок (верно всё, кроме)?:

1) увеличение ЖЕЛ;

2) улучшается координация деятельности всех органов;

3) увеличивается количество поглощаемого кислорода;

4) уменьшение частоты дыханий в покое.

27. Измерение показателей физического развития производится методами:

+ 1) соматоскопии и антропометрии;

- 2) методом стандартов, индексов;

- 3) калиперометрии ;

- 4) корреляции.

28. Здоровый образ жизни – это:

- 1) устойчивый тип поведения личности, фиксирующий привычки поведения в конкретных социальных условиях;

- 2) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками;

- 3) способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность;

+ 4) типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, укрепляющих адаптивные возможности организма.

29. Наиболее верное определение понятия «здоровье человека»:

+ 1) состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;

- 2) состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение;

- 3) потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность;

- 4) способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

30. Какая из перечисленных особенностей характеризует оздоровительную тренировку и отличает ее от спортивной:

1) многочасовая продолжительность;

2) невысокий темп и умеренная мощность;

3) работа на предельных уровнях интенсивности;

4) активное участие в соревнованиях и стремление показать высокий результат.

31. Физическое утомление - это:

- 1) субъективное переживание, чувство усталости после напряженной или длительной физической деятельности;
- 2) психологическое состояние, наступающее в результате напряженной или длительной физической деятельности;
- +3) временное понижение или прекращение работоспособности мышц, вызванное их работой;
- 4) суммарный результат недовосстановления после физической работы.

32. Средство психорегуляции, которое используется для профилактики переутомлений (верно все кроме):

- 1) релаксация;
- 2) аутогенная тренировка;
- + 3) выполнение заданий с использованием ПК;
- 4) прогулка на свежем воздухе.

33. Уровень развития физических качеств определяется:

- + 1) контрольными упражнениями (тестами);
- 2) индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку;
- 3) спортивными результатами;
- 4) антропометрическими измерениями.

34. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся (верно все, кроме):

- 1) физические упражнения в течение учебного дня;
- 2) факультативные занятия;
- 3) утренняя гигиеническая гимнастика;
- + 4) самостоятельные тренировочные занятия.

35. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) - это:

- + 1) направленное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- 2) подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности;
- 3) физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности;
- 4) волевая подготовка средствами физической культуры.

36. Определить соответствие между показателями артериального давления

№	Категории	САД мм.рт.ст.	ДАД мм.рт.ст.
1	Оптимальное АД	А	< 110
2	Нормальное АД	Б	110-120
3	Высокое нормальное АД	В	130-139
4	Изолированная систолическая гипертензия	Г	≥ 140

Ответы:

- + а) 1 - Б ; 2 - В; 3- А; 4-Г
- б) 1 - В ; 2 - Б; 3- А; 4-Г
- в) 1 - А ; 2 - В; 3- Б; 4-Г
- г) 1 - Г ; 2 - В; 3- Б; 4-А

37. Укажите правильную последовательность процедур закаливания: обтирание (1), обливание (2), моржевание (3); воздушные ванны:

- + а) 4 - 1 - 2 - 3;
- б) 1 - 2 - 3 - 4;
- в) 1 - 4 - 2 - 3;
- г) 1 - 3 - 2 - 4.

38. Укажите правильную последовательность фаз работоспособности в течение дня:

оптимальная работоспособность (1); вработывание (2); неустойчивая компенсация (3); полная компенсация (4); прогрессивное снижение работоспособности (5):

+ а) 2 – 1 – 4 – 3 – 5;

- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 5;

- в) 1 – 4 – 5 – 3 – 2;

- г) 1 – 2 – 4 – 5 – 3.

39. Укажите соответствие между физическими качествами и их определениями:

	Физические качества	Определения
1	Сила	а) способность совершать движения с большой амплитудой
2	Выносливость	б) способность противостоять утомлению и выполнять физическую работу в течение длительного времени без снижения работоспособности
3	Гибкость	в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
4	Скорость (быстрота)	г) способность человека к выполнению действий в минимальный промежуток времени

+ а) 1 - В; 2 - Б; 3- А; 4-Г

- б) 1 - В ; 2 – А; 3-Б; 4-Г

- в) 1 - А ; 2 – В; 3- Б; 4-Г

- г) 1 - Г; 2 – Б; 3- А; 4-В

40. Укажите соответствие между видами спорта и преимущественным развитием физических качествами

	Физические качества	Определения
1	Сила	а) легкая атлетика, лыжный спорт
2	Выносливость	б) гимнастика, акробатика
3	Гибкость	в) тяжелая атлетика, пауэрлифтинг
4	Скорость (быстрота)	г) плавание, гребля

+ а) 1 - В ; 2 – Г; 3-Б; 4-А

- б) 1 - А ; 2 – В; 3- Б; 4-Г

- в) 1- В; 2 – Б; 3- А; 4-Г

- г) 1 - Г ; 2 – В; 3-Б; 4-А

41. Установите соответствие между видами спорта и спортсменами:

1. Алина Кабаева	А. Легкая атлетика
2. Юрий Борзаковский	Б. Бокс
3. Алексей Тищенко	В. Биатлон
4. Ольга Зайцева	Г. Художественная гимнастика

+ а) 1 – Г, 2 – А, 3 – Б, 4 – В;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

42. Установите соответствие между видами спорта и экипировкой:

1. Хоккей	А. Кроссовки
2. Легкая атлетика	Б. Бутсы
3. Футбол	В. Шиповки
4. Баскетбол	Г. Коньки

+ а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

43. Установите соответствие между характеристикой кровотока и его видом:

1. Кровь темная	А. Артериальное
-----------------	-----------------

2. Вытекает из раны равномерной пульсирующей струей	Б. Капиллярное
3. Вытекает из раны сильной фонтанирующей струей	В. Венозное

- + а) 1 – В, 2 – Б, 3 – А;
 - б) 1 – А, 2 – В, 3 – Б;
 - в) 1 – Б, 2 – А, 3 – В;
 - г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

44. Установите соответствие между элементами крови и их функциями:

1. Эритроциты	А. Перенос кислорода
2. Тромбоциты	Б. Защита организма от бактериальных и вирусных инфекций
3. Лейкоциты	В. Сверачиваемость крови

- + а) 1 – А, 2 – В, 3 – Б;
 - б) 1 – В, 2 – А, 3 – Б;
 - в) 1 – Б, 2 – Б, 3 – А.
 - г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

45. Установите соответствие между названиями методик дыхательных гимнастик и методами их выполнения:

1. А.Н. Стрельниковой	А. При движениях конечностями и туловищем, «сужающих» грудную клетку, делается выдох, а при движениях, «раскрывающих» грудную клетку, делается вдох
2. К.П. Бутейко	Б. Уменьшение глубины дыханий
3. М. Корпан	В. Сочетание правильного дыхания с растяжкой мышц

- + а) 1 – А, 2 – Б, 3 – В;
 - б) 1 – В, 2 – А, 3 – Б;
 - в) 1 – Б, 2 – Б, 3 – А.
 - г) 1 – В, 2 – А, 3 – Б.

46. Установите соответствие между физическими понятиями и их определениями:

1. Физическая культура	А. Сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности
2. Спорт	Б. Часть физической культуры, подразумевающая собственно соревновательную деятельность и специальную подготовку к ней
3. Физическое воспитание	В. Социально-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения.
4. Физическое развитие	Г. Закономерный процесс формирования и изменения биологических форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания

- + а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;
 - б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;
 - в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;
 - г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

47. Установите соответствие между видом спортивного мяча и его массой:

1. Футбольный мяч	А. 2,7 гр- 3 грамма
2. Баскетбольный мяч	Б. 260-280 грамм
3. Волейбольный мяч	В. 520-570 грамм
4. Мяч для настольного тенниса	Г. 410 – 450 грамм

- + а) 1 – Г, 2 – В, 3 – Б, 4 – А;
 - б) 1 – А, 2 – Б, 3 – Г, 4 – В;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

48. Укажите последовательность этапов обмена веществ в организме человека:

поступление питательных веществ и энергии из внешней среды (1), выброс из организма ненужных компонентов преобразований во внешнюю среду (2), использование организмом положительных компонентов данных преобразований (3), преобразование этих веществ и энергии внутри организма (4):

+ а) 1 – 4 – 3 – 2;

- б) 1 – 2 – 3 – 4;

- в) 1 – 4 – 2 – 3;

- г) 1 – 3 – 2 – 4.

49. Укажите последовательность массажных приёмов:

поглаживание (1), разминание (2), вибрация (3), растирание (4), выжимание (5), ударные приёмы (6):

+ а) 1 – 4 – 2 – 5 – 6 – 3;

- б) 1 – 2 – 3 – 4 – 6 – 5;

- в) 1 – 4 – 5 – 3 – 6 – 2;

- г) 1 – 6 – 2 – 4 – 5 – 3.

50. Установите соответствие между видами спорта и размерами площадок:

1. Футбол	А. 16 м.*28 м.
2. Баскетбол	Б. 90 м. *120 м.
3. Волейбол	В. 16 м.*32 м.
4. Большой теннис	Г. 9 м.*18 м.

+ а) 1 – Б, 2 – А, 3 – Г, 4 – В;

- б) 1 – В, 2 – Б, 3 – Г, 4 – А;

- в) 1 – Б, 2 – Г, 3 – В, 4 – А;

- г) 1 – В, 2 – А, 3 – Г, 4 – Б.

Шкала и критерии оценивания знаний, умений, навыков
по результатам проверки остаточных знаний по дисциплине*

Шкала оценивания	Критерии оценки
«Зачтено»	Обучающийся дал от 61 до 100 % правильных ответов на тестовые задания
«Не зачтено»	Обучающийся дал менее 61 % правильных ответов на тестовые задания

Методические рекомендации обучающимся по подготовке
к тестированию остаточных знаний

Проверка остаточных знаний по дисциплине «Физическая культура» у обучающихся позволяет определить степень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине и проводится в форме тестирования. Данная форма контроля включает в себя тестирование, позволяющие оценить уровень освоения обучающимися знаний и степень сформированности умений и навыков. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула: $B = V/O \times 100\%$, где В – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования; V – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста; О – общее количество вопросов в тесте.

Лист регистрации изменений

[illegible]

Лист ознакомления

[illegible]