



Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Технический университет УГМК»

УТВЕРЖДАЮ
Директор

В.А. Лапин
«20» февраля 2024 г.



КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки	<u>35.03.02 Технология лесозаготовительных и древоперерабатывающих производств</u>
Направленность (профиль)	<u>Машины и технологии лесопромышленных производств и транспортных процессов</u>
Уровень высшего образования	<u>Бакалавриат</u>

г. Верхняя Пышма

Комплект оценочных средств одобрен на заседании Методического совета университета «25» января 2024 г., протокол № 3.

Председатель Методического совета университета



Т.В. Гурская

Комплект оценочных средств согласован с выпускающей кафедрой механики.

Заведующий кафедрой механики



А.Д. Пашко

1. Общие положения

1.1 Комплект оценочных средств (КОС) разработан в соответствии с требованиями основной профессиональной образовательной программы и ФГОС ВО по направлению: 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств.

1.2 КОС предназначен для оценки результатов освоения обучающимися дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

Срок действия КОС соответствует сроку действия рабочей программы дисциплины с правом обновления и ежегодной корректировки.

Университет вправе организовывать проведение промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

При необходимости предусматриваются способы проведения промежуточной аттестации, позволяющие оценить уровень освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии преподавателя с обучающимися с применением информационных и телекоммуникационных технологий.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» с применением ЭО и ДОТ основой взаимодействия преподавателей со студентами являются электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) Университета.

Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» преподаватели могут использовать любые инструменты, которые позволяют качественно оценить результаты освоения обучающимися данной дисциплины.

Промежуточная аттестация с применением ЭО и ДОТ может проходить:

- в устной форме – в режиме онлайн с обеспечением аудиовизуального контакта преподавателя и обучающегося;

- в письменной форме – в режиме онлайн (с обеспечением аудиовизуального контакта преподавателя и обучающегося) путём выполнения заданий в ЭИОС либо иным дистанционным способом, с установкой временных рамок для выполнения задания.

Промежуточная аттестация с применением ЭО и ДОТ проводится в соответствии с утвержденным расписанием.

При проведении промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ Университет обеспечивает идентификацию личности обучающихся и контроль соблюдения требований, установленных локальными нормативными актами.

Университет располагает необходимыми помещениями, оборудованием, техническими средствами обучения и иными ресурсами, обеспечивающими организацию проведения промежуточной аттестации с применением ЭО и ДОТ.

ЭО, ДОТ, применяемые при проведении промежуточной аттестации с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Иные особенности применения ЭО, ДОТ регламентируются законодательством РФ и локальными нормативными актами Университета.

2. Перечень компетенций, формируемых в рамках дисциплины

Результаты обучения по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются основой для формирования следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. ИУК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

В результате освоения компетенции **УК-7** бакалавр должен:

Знать: - должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- нормы здорового образа жизни.

Уметь: - оценивать уровни развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья;

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Владеть: - методами и средствами физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины (таблица 3.1)

Таблица 3.1 – *Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования в рамках дисциплины

Код компетенции, код индикатора	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания				
		1	2	3	4	5
УК-7 ИУК-7.1. ИУК-7.2.	Показатели на уровне знаний: основные средства и методы физического воспитания, основы физической культуры и здорового образа жизни. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.	Отсутствие знаний основных средства и методы физического воспитания, основы физической культуры и здорового образа жизни. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма	Фрагментарные знания об основных средствах и методах физического воспитания, основы физической культуры и здорового образа жизни. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.	Неполные представления об основных средствах и методах физического воспитания, основы физической культуры и здорового образа жизни. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основных средствах и методах физического воспитания, основы физической культуры и здорового образа жизни. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.	Сформированные представления об основных средствах и методах физического воспитания, основы физической культуры и здорового образа жизни. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, основные положения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; сущность и содержание организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью здоровьесбережения; средства и методы физической культуры, оказывающие оздоровительное влияние на организм занимающегося; правила использования физических упражнений, техники выполнения физических упражнений; способы физического совершенствования организма.

Код компетенции, код индикатора	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания				
		1	2	3	4	5
	<p>Показатели на уровне умений</p> <p>подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Уметь исследовать и анализировать индивидуально-психологические особенности психического развития личности, выбирать методы и средства самосовершенствования и саморазвития личности, планировать содержание деятельности по самосовершенствованию и саморазвитию.</p>	<p>Отсутствие умений подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Уметь исследовать и анализировать индивидуально-психологические особенности психического развития личности, выбирать методы и средства самосовершенствования и саморазвития личности, планировать содержание деятельности по самосовершенствованию и саморазвитию.</p>	<p>Фрагментарное использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Уметь исследовать и анализировать индивидуально-психологические особенности психического развития личности, выбирать методы и средства самосовершенствования и саморазвития личности, планировать содержание деятельности по самосовершенствованию и саморазвитию.</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Уметь исследовать и анализировать индивидуально-психологические особенности психического развития личности, выбирать методы и средства самосовершенствования и саморазвития личности, планировать содержание деятельности по самосовершенствованию и саморазвитию.</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использование умения подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Уметь исследовать и анализировать индивидуально-психологические особенности психического развития личности, выбирать методы и средства самосовершенствования и саморазвития личности, планировать содержание деятельности по самосовершенствованию и саморазвитию.</p>	<p>Сформированное умение подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; использовать полученный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Уметь исследовать и анализировать индивидуально-психологические особенности психического развития личности, выбирать методы и средства самосовершенствования и саморазвития личности, планировать содержание деятельности по самосовершенствованию и саморазвитию.</p>

Код компетенции, код индикатора	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии обучения для формирования компетенции и критерии их оценивания				
		1	2	3	4	5
	<p>Показатели на уровне владений: Методами и средствами физической культуры для обеспечения сохранения и укрепления здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств, для полноценной социальной и профессиональной деятельности, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>	<p>Отсутствие навыков в методике и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>	<p>Фрагментарное владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста.</p>

*Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах формирования в рамках ОПОП представлены в комплектах оценочных средств соответствующих дисциплин (в соответствии с матрицей компетенций)

4. Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Таблица 4.1 – Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Критерии обучения для формирования компетенций (в соответствии с таблицей 5.2)	1	2	3	4	5
Количество баллов (в соответствии с бально-рейтинговой системой)	0-20	21-59	60-70	71-85	86-100

5. Оценочные средства контроля успеваемости

5.1 Материалы входного контроля:

5.1.1 контрольные нормативы входного контроля

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Таблица 1 Тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15,6	16,0	17,0	17,8	18,7	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					

Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.40	14.20
Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	155	250	240	230	220	210

Таблица 2 Тесты для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег на 60 м, сек	10,5	10,8	11,0	11,2	11,5	10,0	10,2	10,5	10,8	11,0
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин.	150	140	130	120	110	150	140	130	120	110
Отжимания в упоре лёжа на коленях, кол-во раз	15	12	10	8	6					
Поднимание туловища и ног в «угол» из положения, лёжа на спине, кол-во раз						20	15	12	7	5
Поднимание туловища из положения лёжа на животе, руки за головой, кол-во раз	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10
Приседания на двух ногах в течение 2 мин.	80	70	60	50	40	100	90	80	70	60
Наклон вперёд из основной стойки, стоя на возвышении, см	+ 18	+ 14	+ 10	+ 7	+ 5	+15	+ 12	+ 8	+ 5	+ 3
Соединение рук, одна рука над плечом, другая за спиной	Ладонь - кам и	Фаланга - ми	Пальцами	-	-	Фаланга - ми	Пальцами	Касание	-	-
Наклоны в стороны, руки вдоль туловища	Ладонь ни	Ладонь на	Пальцы на колене	-	-	Ладонь на колене	Пальцы на колене	Пальцы над коленом	-	-
	же колена	колена					не	м		
Подбрасывание теннисных мячей один за другим вначале левой, а затем правой рукой за 1 мин., кол-во раз	40	30	25	20	15	40	30	25	20	15

Одновременное подбрасывание двумя руками теннисных мячей с пробеганием дистанции 30 м, кол-во раз	10	8	6	4	2	10	8	6	4	2
12 – ти минутный тест ходьбы и бега в км.	2,1-2,3	1,9-2,1	1,8-1,9	1,55-1,8	Меньше 1,55	2,6-2,8	2,4-2,6	2,1-2,4	1,95-2,1	Меньше 1,95
Бег на лыжах Жен. - 2 км; Муж. – 3 км	Без учёта времени									
Плавание	10 мин.									

Примечание:

Студент специального учебного отделения допускается к выполнению контрольного норматива, для оценки того или иного физического качества, только при отсутствии каких – либо медицинских противопоказаний для выполнения данного вида теста.

5.2. Материалы для проведения текущего контроля:

5.2.1 компьютерное тестирование.

Раздел 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

1. Укажите правильный ответ. Физическая культура - это:

- часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение здоровья человека;
- направленное развитие человеческих способностей в сфере здоровья
- самосовершенствование всех своих физических возможностей каждым человеком индивидуально.

2. Укажите правильный ответ. Что такое физическое воспитание:

- Это - педагогический процесс, в результате которого, человек может проявить максимальные физические усилия и способности в каком-то виде спорта;
- Это - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения;

- c) Это - воспитание у человека в процессе его учебной деятельности разнообразных физических способностей.

3. Укажите правильный ответ. Сколько разделов включает в себя программа по физической культуре?

- a) два
- b) шесть
- c) четыре

4. Укажите правильный ответ. Сколько часов отводится по программе на физическую культуру?

- a) 421
- b) 541
- c) 408

5. Укажите правильный ответ. Дайте определение культуре?

- a) Культура - это социально-прогрессивная творческая деятельность человечества во всех сферах бытия и сознания
- b) Культура - это деятельность человеческого общества на создание культурных традиций
- c) Культура - это выработанная человечеством традиционная манера поведения

6. Укажите правильный ответ. Задачи, которые решает физическое воспитание?

- a) укрепление здоровья;
- b) развитие физических и духовных сил;
- c) повышение работоспособности;
- d) продление жизни и творческого долголетия.

7. Укажите правильный ответ. Цель физического воспитания?

- a) формирование умственной культуры личности.
- b) формирование физической культуры личности.
- c) формирование культуры личности.

8. Укажите правильный ответ. Система физического воспитания - это?

- a) совокупность идеологических основ Ф.В., а также учреждений, осуществляющих Ф.В.
- b) совокупность научно-методических основ Ф.В., а также организаций, контролирующих Ф.В.
- c) совокупность идеологических и научно-методических основ Ф.В., а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих Ф.В.

9. Укажите правильный ответ. Физическое развитие человека - это?

- a) процесс изменения морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни.
- b) процесс изменения свойств организма в течение активной жизни.
- c) изменение морфофункциональных свойств организма в течение всей его деятельности.

10. Укажите правильный ответ. Физическая подготовленность- это?

- a) есть результат физической работы, воплощенный в результате всей жизни человека.
- b) есть результат физической подготовки, воплощенный в достигнутых результатах.
- c) есть результат физического напряжения, воплощенный в результатах.

11. Укажите правильный ответ. Перечислите основные разделы программы по Ф.В.?

- a) Теоретический, методико-практический, учебно-тренировочный (практический), контрольный.
- b) Лекционный, тренировочный, сдача контрольных нормативов, индивидуальная работа.
- c) Методико-практический, тренировочный, теоретический.

12. Укажите правильный ответ. Физическая культура человека формируется посредством?

- a) Определенного уровня знаний.
- b) Определенной системы физического воспитания.
- c) Определенного физического развития человека.

13. Укажите правильный ответ. Сколько обязательных контрольных нормативов по общей физической подготовленности сдается на всех курсах.

- a) два
- b) три
- c) четыре

14. Укажите правильный ответ. Сколько занятий отводится в неделю на первом и втором курсах согласно учебной программе?

- a) Два раза в неделю по два часа.
- b) Один раз в неделю (четыре часа).
- c) Два раза в неделю по три часа.

15. Укажите правильный ответ. Сколько занятий отводится в неделю на третьем курсе согласно учебному процессу?

- a) Один раз в неделю (четыре часа).
- b) Один раз в неделю (три часа).
- c) Два раза в неделю (два часа).

16. Укажите правильный ответ. На первом, втором, курсах студенты в конце каждого семестра получают аттестацию в виде?

- a) Зачета.
- b) Экзамена.
- c) Зачета и экзамена.

17. Укажите правильный ответ. Студенты делятся по медицинским показателям на?

1. Основную и специальную медицинскую группы.
2. Имеющих заболевания и спортсменов.
3. Физически развитых и больных.

18. Укажите правильный ответ. Итоговая аттестация студентов (весна) на третьем курсе проводится в виде?

1. Зачета.

2. Экзамена.
3. Зачета и экзамена.

19. Укажите правильный ответ. Итоговый экзамен по Ф.К. состоит из?

1. Результатов контрольных нормотивов.
2. Устного опроса.
3. Устного опроса (теория) и результата физической подготовленности.

20. Укажите правильный ответ. Студент пропустивший занятия по болезни должен отработать его в виде?

1. Написать и защитить реферат по заболеванию.
2. Не должен отрабатывать.

Раздел 2 «Социально-биологические основы физической культуры»

1. Укажите правильный ответ. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

- a) +Физический труд
- b) +Умственный труд
- c) Сельскохозяйственный труд
- d) Интеллектуальный труд

2. Укажите правильный ответ. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- a) +Сердечная мышца
- b) Ромбовидная мышца
- c) Икроножная мышца
- d) Трапецевидная мышца

3. Укажите правильный ответ. В чем проявляется утомление?

- a) Ощущается прилив сил
- b) Улучшается память
- c) +Уменьшается сила и выносливость мышц
- d) +Улучшается координация

4. Укажите правильный ответ. Какие органы входят в выделительную систему?

- a) +Почки
- b) +Мочевой пузырь
- c) Селезенка
- d) Желчный пузырь

5. Укажите правильный ответ. В каких клетках крови находится гемоглобин?

- a) Плазма
- b) Лейкоциты
- c) Тромбоциты
- d) +Эритроциты

6. Укажите правильный ответ. В обеспечении организма энергией первое место занимают:

- a) белки

- b) жиры
 - c) углеводы
 - d) витамины и минеральные вещества
- 7. Укажите правильный ответ.** Из мазей и гелей в первый день после ушиба не должен использоваться:
- a) финалгон
 - b) венарутон
 - c) гепариновая мазь
 - d) троксевазин
- 8. Укажите правильный ответ.** К противопоказаниям к выполнению активных и пассивных упражнений на растяжение относится:
- a) повреждение менисков
 - b) остеопороз костей
 - c) гемофилия
 - d) все ответы верны
- 9. Укажите правильный ответ.** К основным критерия физического развития не относится:
- a) длина тела
 - b) частота сердечных сокращений (ЧСС)
 - c) масса тела
 - d) жизненная емкость легких (ЖЕЛ)
- 10. Укажите правильный ответ.** Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:
- a) агонистами
 - b) синергистами
 - c) антагонистами
 - d) все ответы верны
- 11. Укажите правильный ответ.** Мышцы человека (у спортсменов выше) составляют от его общего веса до:
- a) 10%
 - b) 25%
 - c) 40%
 - d) 55%
- 12. Укажите правильный ответ.** Мякотканной структурой, наиболее противодействующей гибкости в суставе, является:
- a) суставная капсула
 - b) мышца
 - c) сухожилие
 - d) кожа
- 13. Укажите правильный ответ.** Общее количество мышц у человека- более:
- a) 200
 - b) 400
 - c) 600
 - d) 800

- 14. Укажите правильный ответ.** Орган, максимально увеличивающий свое участие в окислительных процессах при переходе от состояния максимального покоя к физическим нагрузкам – это:
- a) сердце
 - b) печень
 - c) почки
 - d) поперечнополосатая мускулатура
- 15. Укажите правильный ответ.** Основными источниками энергии для организма являются:
- a) углеводы и минеральные элементы
 - b) белки и жиры
 - c) белки и витамины
 - d) углеводы
- 16. Укажите правильный ответ.** Трицепсом называется:
- a) трехглавая мышца плеча
 - b) трапецевидная мышца
 - c) дельтовидная мышца
 - d) плечелучевая мышца
- 17. Укажите правильный ответ.** Основным критерием здоровья является:
- a) отсутствие морфологических и функциональных нарушений
 - b) способность организма поддерживать гомеостаз
 - c) высокая работоспособность и хорошее самочувствие
 - d) все ответы верны
- 18. Укажите правильный ответ.** После повреждения нельзя применять согревание поврежденной области (горячий душ, ванны, разогревающие мази), массаж места повреждения в течение первых:
- a) 1-2 ч
 - b) 6-12 ч
 - c) 24-48 ч
 - d) 72-100 ч
- 19. Укажите правильный ответ.** Стойкое ограничение движений в суставе является:
- a) атрофией
 - b) острым мышечным спазмом
 - c) миалгией
 - d) контрактурой
- 20. Укажите правильный ответ.** Физиологическая гипертрофия миокарда у лиц занимающихся спортом, по отношению к практически здоровым нетренированным:
- a) меньше
 - b) такая же
 - c) больше
 - d) не связана с фактором тренированности
- 21. Укажите правильный ответ.** Физиологическим изгибом позвоночника не является:

- a) сколиоз
- b) кифоз
- c) лордоз
- d) все ответы верны

22. Укажите правильный ответ. К какому виду мускулатуры относятся скелетные мышцы?

- a) к поперечно-полосатой мускулатуре
- b) к гладкой мускулатуре
- c) к полосатой мускулатуре

23. Укажите правильный ответ. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?

- a) гипокинезия
- b) динамия
- c) гипердинамия

24. Укажите правильный ответ. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?

- a) анаэробные реакции
- b) аэробные реакции
- c) аэробно-анаэробные реакции

25. Укажите правильный ответ. Как отличаются расходы энергии в покое у тренированных и нетренированных людей?

- a) общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% (15%)
- b) на 20%
- c) на 30%

26. Укажите правильный ответ. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?

- a) белые волокна
- b) красные

27. Укажите правильный ответ. Какова наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде?

- a) активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями
- b) соревнования
- c) отдых на природе

28. Укажите правильный ответ. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека?

- a) 80-100 г
- b) 100-110
- c) 110-120

29. Укажите правильный ответ. Какова продолжительность работы в зоне умеренной мощности?

- a) 50 минут и более
- b) 30 минут
- c) 15 минут

- 30. Укажите правильный ответ.** Каково основное значение витаминов для организма?
- a) регулируют реакции обмена веществ
 - b) повышают иммунитет
 - c) способствуют быстрому пищеварению
- 31. Укажите правильный ответ.** Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
- a) не менее 1200-1300 ккал. в сутки
 - b) 1000 ккал в сутки
 - c) 500 ккал в сутки
- 32. Укажите правильный ответ.** Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?
- a) во второй половине дня
 - b) утром
 - c) в обед
- 33. Укажите правильный ответ.** Почему кости детей более эластичны и упруги?
- a) в них преобладают органические вещества
 - b) в них преобладают минеральные вещества
 - c) в них преобладают неорганические вещества
- 34. Укажите правильный ответ.** С чем неразрывно связаны природные и социально-биологические факторы, влияющие на организм человека?
- a) с вопросами экологического характера
 - b) с вопросами физического характера
 - c) с вопросами психического характера
- 35. Укажите правильный ответ.** Сколько калорий необходимо потреблять в течение рабочего дня (8-10 ч) мужчине, занимающемуся умственным и физическим трудом?
- a) 118 г белков, 56 г жиров, 500 г углеводов (около 3000 ккал.)
 - b) 2000 ккал
 - c) 1000 ккал
- 36. Укажите правильный ответ.** Сколько мышц насчитывается у человека?
- a) около 600
 - b) 800
 - c) 500
- 37. Укажите правильный ответ.** Что из перечисленного не участвует в соединении костей скелета между собой?
- a) сосуды
 - b) кости
 - c) суставы
- 38. Укажите правильный ответ.** Что используется в качестве энергетического материала при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы?
- a) жиры
 - b) белки

с) углеводы

39. Укажите правильный ответ. Что образуется при окислении углеводов и жиров?

а) углекислый газ и вода

б) кислород и вода

с) азот и вода

40. Укажите правильный ответ. Что такое «мертвая точка»?

а) временное снижение работоспособности

б) невозможность продолжать работу

с) сильное утомление

41. Укажите правильный ответ. Что такое брадикардия?

а) редкий пульс

б) частый пульс

с) пульс с интервалами

42. Укажите правильный ответ. Что такое гомеостаз?

а) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.)

б) динамическое постоянство внутренней среды

с) восстановление некоторых физиологических функций организма

43. Укажите правильный ответ. Что такое организм?

а) единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей

б) совокупность органов

с) совокупность тканей организма

44. Укажите правильный ответ. Что такое утомление?

а) функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности

б) усталость

с) повышение работоспособности

45. Укажите правильный ответ. Что является главным источником энергии в организме?

а) Углеводы

б) Белки

с) жиры

46. Укажите правильный ответ. Стойкое ограничение движений в суставе является:

а) атрофией

б) острым мышечным спазмом

с) миалгией

д) контрактурой

47. Укажите правильный ответ. Основными источниками энергии для организма являются:

- a) белки и жиры
- b) белки и витамины
- c) углеводы
- d) углеводы и минеральные элементы

48. Укажите правильный ответ. При болях в правом боку во время бега следует

- a) снизить темп движения
- b) сразу остановиться
- c) обратиться к врачу
- d) глубоко подышать, делая резкий выдох

Раздел 3 «Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания»

1. Укажите правильный ответ. Силу развивают:

- e) бег на 60, 100 и 200 метров
- f) спортивные игры
- g) сгибание и разгибание рук в упоре
- h) метание мяча

2. Укажите правильный ответ. К видам координационных способностей относится:

- a) скоростная сила
- b) активная гибкость
- c) произвольное расслабление мышц
- d) пассивная гибкость

3. Укажите правильный ответ. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек – тест для определения:

- a) динамической силы
- b) общей выносливости
- c) быстроты
- d) скоростной выносливости

4. Укажите правильный ответ. Тесты Купера определяют физические качества:

- a) силу
- b) ловкость
- c) выносливость
- d) гибкость

5. Укажите правильный ответ. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- a) солнечная радиация
- b) физическое упражнение
- c) соблюдение режима дня
- d) закаливание

6. Укажите правильный ответ. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:

- a) физическое развитие
- b) физическое совершенствование
- c) физическое упражнение
- d) физическая подготовка

7. Укажите правильный ответ. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- a) упражнений на выносливость
- b) скоростных упражнений
- c) силовых упражнений
- d) упражнений на гибкость

8. Укажите правильный ответ. С помощью каких методов совершенствуют координированность:

- a) с помощью внушения
- b) с помощью методов обучения
- c) с помощью методов воспитания физических качеств

9. Укажите правильный ответ. Активная гибкость по сравнению с пассивной:

- a) меньше
- b) больше
- c) равна

10. Укажите правильный ответ. Физическим качеством не является:

- a) сила
- b) Выносливость
- c) Воля
- d) ловкость

11. Укажите правильный ответ. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30 сек определяет:

- a) динамическую силу
- b) скоростно-силовую выносливость
- c) общую выносливость
- d) гибкость

12. Укажите правильный ответ. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:

- a) утренние часы
- b) вечерние часы
- c) пределах 11-18 часов
- d) не зависят от времени суток

13. Укажите правильный ответ. Низкая интенсивность и большое количество повторений (8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:

- a) гипертрофии мышц
- b) силы
- c) мощности

14. Укажите правильный ответ. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:

- a) силу
- b) скорость
- c) выносливость
- d) координированность

15. Укажите правильный ответ. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:

- a) метод повторных предельных упражнений
- b) повторной тренировки
- c) длительной непрерывной работы
- d) интервальной тренировки

16. Укажите правильный ответ. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:

- e) 1) динамическую силу 3) быстроту
- f) 2) скоростно-силовую выносливость 4) гибкость

17. Укажите правильный ответ. Труднее всего (и, соответственно, медленнее) гибкость повышается в :

- a) тазобедренном суставе
- b) локтевом суставе
- c) плечевом суставе
- d) лучезапястном суставе

18. Укажите правильный ответ. Степень подвижности в суставах не зависит от:

- a) возраста
- b) роста-весовых особенностей
- c) пола
- d) степени тренированности

19. Укажите правильный ответ. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:

- a) физического развития
- b) физической культурой
- c) физического воспитания
- d) физического совершенства

20. Укажите правильный ответ. Основу двигательных способностей составляют:

- a) двигательные автоматизмы
- b) гибкость и координированность
- c) сила, быстрота, выносливость
- d) физические качества и умения

21. Укажите правильный ответ. Для воспитания быстроты используются:

- a) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- b) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- c) подвижные и спортивные игры

- d) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- 22. Укажите правильный ответ.** Разница между доступной амплитудой движений в различных суставах и необходимой для эффективного выполнения соревновательных упражнений называется:
- a) активной гибкостью
 - b) запасом гибкости
 - c) пассивной гибкостью
 - d) анатомической подвижностью суставов
- 23. Укажите правильный ответ.** При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:
- a) максимальная активность систем энергообеспечения
 - b) умеренная интенсивность
 - c) максимальная амплитуда движений
 - d) большая продолжительность
- 24. Укажите правильный ответ.** Для воспитания гибкости используются:
- a) движения рывкового характера
 - b) маховые движения с отягощением и без него
 - c) пружинящие движения
 - d) движения, выполняемые с большой амплитудой
- 25. Укажите правильный ответ.** Выносливость человека не зависит от:
- a) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата
 - b) силы мышц
 - c) возможностей систем дыхания и кровообращения
 - d) силы воли
- 26. Укажите правильный ответ.** Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:
- a) гибкость
 - b) выносливость
 - c) быстроту
 - d) координацию
- 27. Укажите правильный ответ.** Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:
- a) координации движений
 - b) скоростной силы
 - c) техники движений
 - d) быстроты реакции
- 28. Укажите правильный ответ.** Основой методики воспитания физических качеств является:
- a) возрастная адекватность нагрузки
 - b) постепенное повышение силы воздействия
 - c) обучение двигательным действиям
 - d) выполнение физических упражнений
- 29. Укажите правильный ответ.** Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:
- a) челночный бег

- b) упражнения “на равновесие”
- c) прыжки через скакалку
- d) подвижные игры

30. Укажите правильный ответ. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры:

- a) воспитание физических качеств
- b) коррекция осанки
- c) разучивание двигательных действий
- d) функциональная подготовка организма
- e) восстановление работоспособности
- f) активизация внимания

31. Укажите правильный ответ. В какой последовательности необходимо проводить разминку определенных групп мышц в подготовительной части занятия:

- a) нижних конечностей
- b) верхних конечностей
- c) шеи
- d) спины

32. Укажите правильный ответ. Какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна в основной части урока по общей физической подготовке:

- a) на силу
- b) на выносливость
- c) на гибкость
- d) на быстроту

33. Укажите правильный ответ. Каковы задачи мышечной релаксации?

- a) Увеличение длины мышечных волокон
- b) Увеличение толщины мышечных волокон
- c) +Выведение продуктов распада из работавших мышц
- d) +Снятие напряжения

34. Укажите правильный ответ. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- a) Развитие силы
- b) Развитие выносливости
- c) +Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
- d) +Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

35. Укажите правильный ответ. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?

- a) + Основная
- b) + Подготовительная
- c) + Заключительная
- d) Дополнительная

36. Укажите правильный ответ. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?

- a) +Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
- b) +Произвольное расслабление отдельных мышц
- c) Удары по напряженной мышце
- d) Статическое напряжение

37. Укажите правильный ответ. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку

- a) Упражнения для развития гибкости
- b) Упражнения для развития качества силы
- c) +Упражнения для мышц ног
- d) +Упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)

38. Укажите правильный ответ. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):

- a) +Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
- b) +Поднимание ног и таза лежа на спине
- c) Прыжки
- d) Подтягивание в висе на перекладине

39. Укажите правильный ответ. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса

- a) Поднимание ног и таза лежа на спине
- b) Повороты и наклоны туловища
- c) +Отжимания
- d) +Подтягивание в висе на перекладине

40. Укажите правильный ответ. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног

- a) +Прыжки
- b) +Приседания
- c) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- d) Подтягивание в висе

41. Укажите правильный ответ. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- a) +Кувырок
- b) +Толкание ядра
- c) Ходьба на лыжах
- d) Езда на велосипеде

42. Укажите правильный ответ. Укажите какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры:

- a) упражнения “на выносливость”
- b) силовые упражнения
- c) скоростные упражнения
- d) дыхательные упражнения
- e) упражнения “на внимание”
- f) упражнения “на гибкость”

Раздел 4. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Укажите правильный ответ. Что такое гиподинамия?

1. Снижение уровня физического развития, физической подготовленности.
2. Двигательная недостаточность, которая приводит к ослаблению физиологических функций, снижению обмена веществ и жизнедеятельности организма.
3. Пассивный образ жизни, ограничение в движениях

2. Укажите правильный ответ. Что такое оптимальная двигательная активность?

1. Уровень физической активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень выполнения учебной и трудовой деятельности.
2. Сочетание двигательных действий в повседневной жизни с организованными занятиями физической культурой и спортом.
3. Физические нагрузки, которые способствуют снижению гиподинамии.

3. Укажите правильный ответ. Чему равен объем двигательной активности для студентов вузов, час. в неделю?

1. 6-10 часов
2. 10-14 часов
3. 14-21 час

4. Укажите правильный ответ. Что такое здоровье?

1. состояние человека обеспечивающее выполнение трудовых навыков.
2. здоровье - это отсутствие заболеваний.
3. сочетание отсутствия заболеваний с физическим, психическим и социальным благополучием.

5. Укажите правильный ответ. Что такое работоспособность?

1. способность выполнять конкретную работу длительное время.
2. потенциальная возможность человека выполнять конкретную деятельность на заданном уровне эффективности в течении определенного времени.
3. показатель дееспособности овладения какой-то конкретной деятельностью.

6. Укажите правильный ответ. Что относится к субъективным факторам, определяющим потребность к самостоятельным занятиям физическими упражнениями?

1. состояние здоровья, личность преподавателя, духовное обогащение.
2. уровень требований учебной программы, состояние материальной спортивной базы.
3. удовлетворение, понимания личностной и общественной значимости занятий, развитие познавательных способностей.

7. Укажите правильный ответ. Какие существуют направления использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях?

1. Обще подготовительное совершенствование физического развития и физической подготовленности
2. гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, обще подготовительное, спортивное, профессионально-прикладное, лечебное.
3. спортивное, повышение технической и тактической подготовленности на занятиях различными видами спорта.

8. Укажите правильный ответ. Что относится к основным формам самостоятельных занятий?

1. ходьба, бег, кросс, плавание, ритмическая и атлетическая гимнастика, спортивные игры.
2. оздоровительная тренировка, лыжные гонки, легкая атлетика.
3. утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течении учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

9. Укажите правильный ответ. Что необходимо включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики?

1. упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения.
2. упражнения для всех групп мышц, упражнения статического характера со значительными отягощениями.
3. упражнения со скакалкой, эспандером, длительный бег до утомления.

10. Укажите правильный ответ. Какую роль играют упражнения в течении учебного дня?

1. обеспечивают поддержание физической подготовленности.
2. предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности длительное время без перенапряжения.
3. влияют на формирование двигательных умений и навыков.

11. Укажите правильный ответ. Сколько раз в неделю, рекомендуется тренироваться и в какое время дня?

1. 2-7 раз в неделю, во второй половине дня, через 2-3 часа после
2. 2-3 раза утром, сразу после сна, натошак.
3. 1 раз в неделю в вечернее время после ужина.

12. Укажите правильный ответ. Из чего состоит структура самостоятельного тренировочного занятия?

1. вводной части, основной и заключительной.
2. разминки, основной и заключительной части.
3. подготовительной части (общей и специальной разминки), основной (простой и сложной) и заключительной.

13. Укажите правильный ответ. Что необходимо учитывать при планировании тренировочных занятий?

1. состояние здоровья, уровень физической и спортивно-технической подготовленности.
2. желание заниматься тем или иным видом спорта.
3. состояние физического развития.

14. Укажите правильный ответ. Как необходимо планировать самостоятельные занятия в период зачетов и экзаменов?

1. совершенствовать уровень физической подготовленности.
2. снижать интенсивность и объем, придавая занятиям форму активного отдыха.
3. заниматься различными видами спорта.

15. Укажите правильный ответ. Что необходимо проводить для анализа тренировочного процесса в самостоятельных занятиях?

1. предварительный, текущий и итоговый учет с записью в личный дневник самоконтроля.
2. контрольные занятия в конце периода занятий или годичного цикла.
3. самоконтроль за уровнем здоровья и физической подготовленностью.

16. Укажите правильный ответ. Какие факторы необходимо учитывать при регулировании интенсивности физической нагрузки на организм?

1. уровень физической подготовленности, реакцию организма на нагрузку
2. количество повторений упражнения, амплитуду движений, исходное положение, темп выполнения, степень сложности мощность работы, продолжительность отдыха
3. активность, доступность, систематичность, динамичность, сознательность

17. Укажите правильный ответ. Что относится к физиологическим показателям тренировочных нагрузок?

1. увеличение ЧСС, ударный объем крови, минутный объем
2. уровень максимального потребления кислорода, артериальное
3. величина усилия, интенсивность и объем, скорость и темп движения

18. Укажите правильный ответ. При какой ЧСС выполняются тренировочные нагрузки за счет энергии, выделяемой аэробным путем?

1. 151-180 удар/мин
2. свыше 180 удар/мин
3. 131-150 удар/мин

19. Укажите правильный ответ. К какой зоне относятся тренировочные нагрузки при ЧСС 151-180 удар/мин и свыше 180 удар/мин?

1. смешанной, анаэробной
2. компенсаторной, смешанной
3. аэробной, компенсаторной

20. Укажите правильный ответ. Чему равна минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект в возрасте 17-25 лет?

1. 120 удар/мин
2. 134 удар/мин
3. 113 удар/мин

21. Укажите правильный ответ. Что такое ПАНО?

1. механизм обеспечения энергией анаэробным путем
2. уровень ЧСС, при котором организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам обеспечения
3. ЧСС при котором организм обеспечивается энергией за счет использования кислорода

22. Укажите правильный ответ. На каком уровне находится ЧСС/ПАНО у среднефизически подготовленных людей в возрасте 17-29 лет?

1. 148-160 удар/мин
2. 170-180 удар/мин
3. 120-134 удар/мин

23. Укажите правильный ответ. Что относится к гигиене самостоятельных занятий?

1. гигиенические требования к проведению мест занятий и спортивной формы
2. гигиена питания, питьевой режим, уход за кожей, закаливания
3. профилактика травматизма его время занятий

24. Укажите правильный ответ. Какой промежуток времени должен быть между приёмом пищи и тренировкой?

1. 2,5 часа
2. 3 часа
3. 1,5 часов

25. Укажите правильный ответ. После окончания тренировки через сколько времени следует принимать пищу?

1. 1-1,5 часа
2. 30-40 мин
3. 1-2 часа

26. Укажите правильный ответ. Чему в среднем равна суточная потребность человека в воде?

1. 1,5-2 литра
2. 2,5-3 литра
3. 1-1,5 литра

27. Укажите правильный ответ. Нужно ли пить воду при появлении жажды во время тренировочных занятий?

1. нельзя
2. можно до утоления жажды
3. пить небольшими порциями, стараясь удержать подольше жидкости во рту

28. Укажите правильный ответ. В чём заключается сущность закаливания?

1. в укреплении здоровья и улучшении работоспособности
2. в приспособлении организма к неблагоприятным воздействиям метеорологических факторов
3. в улучшении функциональных систем организма

29. Укажите правильный ответ. Какие принципы необходимо соблюдать при любом виде закаливания?

1. постепенно повышать силу раздражителя, соблюдать систематичность и правильную дозировку
2. соблюдать систематичность закаливания, увеличивать продолжительность его воздействия
3. увеличивать сеансы закаливания, повышать силу раздражителя

- 30. Укажите правильный ответ.** Что относится к объективным показателям самоконтроля?
1. частота дыхания, пульс, умственная и физическая работоспособность
 2. ЧСС, артериальное давление, вес, антропометрические показатели
 3. пульс, сон, аппетит, самочувствие, желание заниматься
- 31. Укажите правильный ответ.** Что такое пульс?
1. ЧСС в результате выброса крови левым желудочком сердца
 2. выбрасывание крови при каждом сокращении сердца
 3. колебание стенок артерий, вызываемое выбрасыванием крови из левого желудочка при его сокращении
- 32. Укажите правильный ответ.** Чему равен основной пульс у женщин?
1. 70-90 удар/мин
 2. 60-80 удар/мин
 3. 90-100 удар/мин
- 33. Укажите правильный ответ.** Чему равен основной пульс у мужчин?
1. 80-100 удар/мин
 2. 60-80 удар/мин
 3. 50-70 удар/мин
- 34. Укажите правильный ответ.** Чему равен максимальный пульс для малотренированных и людей старшего возраста?
1. 220 удар/мин
 2. 220 удар/мин минус возраст.
 3. 200 удар/мин
- 35. Укажите правильный ответ.** В каких пределах находится зона тренировочного пульса, от максимальной величины ЧСС?
1. 50-60%
 2. 70-85%
 3. 85-95%
- 36. Укажите правильный ответ.** Как определить ЧСС, которую надо поддерживать при физических нагрузках хорошо подготовленным студентам?
1. $220 - \text{возраст} \times 80\% (0,80)$
 2. 220 - возраст
 3. $200 - \text{возраст} \times 60\% (0,60)$
- 37. Укажите правильный ответ.** Какую ЧСС необходимо поддерживать при физических нагрузках плохо подготовленным студентам?
1. 220 - возраст
 2. $200 - \text{возраст} \times 80\% (0,80)$
 3. $220 - \text{возраст} \times 60\% (0,60)$

Раздел 5 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности»

- 1. Укажите правильный ответ.** Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психофизическом состоянии студентов?
 - a) способность адаптироваться к новым условиям обучения в вузе
 - b) мотивация учения
 - c) психофизические возможности
 - d) уровень знаний
 - e) величина учебной нагрузки
- 2. Укажите правильный ответ.** Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?
 - a) нервно-психическое напряжение
 - b) длительное пребывание в положении сидя за столом
 - c) отрицательные эмоции
 - d) напряженная работа в условиях дефицита времени
- 3. Укажите правильный ответ.** Какой симптом наблюдается при I степени переутомления, когда временами ощущается тяжесть в голове?
 - a) появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке
 - b) расстройство сна
 - c) вегетативные сдвиги
 - d) эмоциональные сдвиги
- 4. Укажите правильный ответ.** В какое время студенту следует проводить вечернюю работу?
 - a) в период с 18 до 20 часов
 - b) в период с 20 до 24 часов
 - c) в период с 17 до 23 часов
- 5. Укажите правильный ответ.** Что из перечисленного не относится к объективным признакам переутомления?
 - a) повышение сухожильных рефлексов
 - b) лабильность частоты сердцебиения и артериального давления
 - c) повышение сопротивляемости организма инфекциям
 - d) снижение веса тела
 - e) диспепсические расстройства
- 6. Укажите правильный ответ.** Какой симптом наблюдается при обычной нагрузке II степени переутомления?
 - a) вегетативные сдвиги
 - b) расстройство сна
 - c) эмоциональные сдвиги
 - d) появление ранее отсутствовавшей усталости при умственной нагрузке
- 7. Укажите правильный ответ.** Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
 - a) сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер
 - b) стараться не двигаться в течение нескольких часов
 - c) +сидеть неподвижно не более 20 минут
 - d) +держат спину и шею ровно

- 8. Укажите правильный ответ.** Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- a) Средством развития физических качеств
 - b) Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний
 - c) +Средством повышения работоспособности
 - d) +Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения
- 9. Укажите правильный ответ.** Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- a) + Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз
 - b) + Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц
 - c) Ничего не делать
 - d) Подвинуть ближе монитор компьютера
- 10. Укажите правильный ответ.** Назовите правила правильного положения при сидении на стуле
- a) +Держать верхнюю часть спины и шею прямо
 - b) +Чаще менять положение ног
 - c) Сидеть, закинув ногу за ногу
 - d) Сидеть долго в одном положении
- 11. Укажите правильный ответ.** В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
- a) в период экзаменов (в 1 и 2 полугодиях)
 - b) в начале 1 семестра
 - c) в начале 2 семестра
- 12. Укажите правильный ответ.** Влияет ли уровень двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе на состояние их здоровья?
- a) да
 - b) нет
 - c) иногда
- 13. Укажите правильный ответ.** К каким факторам, влияющим на работоспособность человека, относятся самочувствие, настроение и мотивация?
- a) к факторам психического характера
 - b) к факторам физического характера
 - c) к факторам физиологического характера
- 14. Укажите правильный ответ.** К каким факторам, влияющим на работоспособность человека, относятся степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и др.?
- a) к факторам физического характера
 - b) к факторам психического характера

с) к факторам физиологического характера

15. Укажите правильный ответ. К представителям каких профессий можно отнести студентов по характеру проявления психофизических качеств?

- а) к представителям профессий, чей труд вызывает постоянное умственное напряжение и требует длительного внимания
- б) к представителям профессий, чей труд вызывает постоянное физическое напряжение и требует длительного внимания
- с) к представителям профессий, чей труд вызывает постоянное умственное напряжение но не требует длительного внимания

16. Укажите правильный ответ. Как называют людей, у которых пик работоспособности приходится на утренние часы?

- а) «жаворонками»
- б) «совами»
- с) «голубями»

17. Укажите правильный ответ. Как называются физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний?

- а) производственная гимнастика
- б) утренняя гимнастика
- с) тренировка

18. Укажите правильный ответ. Какая ткань тела потребляет значительно больше кислорода по сравнению с другими?

- а) мозговая ткань
- б) мышечная ткань
- с) соединительная ткань

19. Укажите правильный ответ. Какая фаза изменения работоспособности студента в течение учебного дня характеризуется постепенным повышением работоспособности и образованием рабочей доминанты?

- а) вработывание
- б) оптимальной работоспособности
- с) снижения работоспособности

20. Укажите правильный ответ. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

- а) понедельник $\frac{3}{4}$ вработывание; вторник, среда, четверг $\frac{3}{4}$ период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота $\frac{3}{4}$ снижение работоспособности
- б) Понедельник $\frac{2}{4}$ вработывание; вторник, среда, четверг $\frac{2}{4}$ период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота $\frac{2}{4}$ снижение работоспособности Место для формулы.
- с) Понедельник $\frac{1}{4}$ вработывание; вторник, среда, четверг $\frac{1}{4}$ период высокой и устойчивой работоспособности; пятница, суббота $\frac{1}{4}$ снижение работоспособности

21. Укажите правильный ответ. Какое воздействие на организм студентов оказывает вынужденное ограничение двигательной активности при умственной деятельности?

- a) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность
- b) увеличивает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что снижает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность
- c) сокращает поток импульсов от мышц к двигательным центрам коры головного мозга, что повышает возбудимость нервных центров, а следовательно, и умственную работоспособность

22. Укажите правильный ответ. Оказывают ли влияние на работоспособность человека биологические ритмы?

- a) да
- b) нет
- c) иногда

23. Укажите правильный ответ. При использовании какой методики для обеспечения определенного уровня суточной двигательной активности (СДА) фиксируется продолжительность конкретного вида деятельности и отдыха, чередование физических нагрузок разной интенсивности и отдых?

- a) хронометража
- b) математической статистики
- c) наблюдения

24. Укажите правильный ответ. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?

- a) да, соответствует
- b) нет, не соответствует
- c) может быть

25. Укажите правильный ответ. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?

- a) 1,5-3,0 ч
- b) 0,5 – 1,0 ч
- c) 1,0-2,0 ч

26. Укажите правильный ответ. Что из перечисленного не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?

- a) оздоровительная гимнастика
- b) учебно-тренировочное занятие
- c) учебное занятие

27. Укажите правильный ответ. Что из перечисленного не является составной частью двигательной активности человека?

- a) физическая активность, осуществляемая в процессе научно-исследовательской деятельности
- b) физическая активность, осуществляемая в процессе трудовой деятельности
- c) физическая активность, осуществляемая в процессе учебной деятельности

28. Укажите правильный ответ. Что понимается под двигательной активностью (ДА) человека?

- a) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности
- b) сумма движений, выполняемых человеком в процессе учебной деятельности
- c) сумма движений, выполняемых человеком в бытовой деятельности

29. Укажите правильный ответ. Что происходит с состоянием здоровья студентов от поколения к поколению по показателям эмоциональных и вегетативных нарушений?

- a) оно в основном ухудшается
- b) оно в основном ухудшается
- c) оно в основном не изменяется

30. Укажите правильный ответ. расставьте по порядку основные фазы процесса работоспособности:

- a) устойчивое состояние
- b) снижение работоспособности
- c) вработываемость

Раздел 6. «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Расставьте по порядку освоения следующие виды процедур при закаливании водой:

- a) обливание 2; душ 3; обтирание 1; купание 4
установите правильную последовательность основных гигиенических принципов закаливания:
- a) систематичность
- b) постепенность и последовательность
- c) учет индивидуальных особенностей

2. Укажите правильный ответ. Вводные процедуры начинаются при температуре воды:

- a) 35 - 38 градусов Цельсия
- b) 30 - 34
- c) 26 - 30
- d) 22 - 26

- 3. Укажите правильный ответ.** Что является компонентами здорового образа жизни?
- a) Прием энергетических коктейлей
 - b) Походы в ночной клуб
 - c) +Правильное питание и режим дня
 - d) +Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
- 4. Укажите правильный ответ.** Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
- a) +Овощи, фрукты и мясные продукты
 - b) +Каша и молочные продукты
 - c) Копченую колбасу
 - d) Сладости
- 5. Укажите правильный ответ.** Что является вредными привычками?
- a) +Курение
 - b) +Прием алкоголя и наркотиков
 - c) Прогулки за городом
 - d) Занятия танцами
 - e) +Состояние физического, духовного и социального благополучия
 - f) +Отсутствие болезней
 - g) Хорошее самочувствие
 - h) Комфортное состояние
- 6. Укажите правильный ответ.** Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
- a) +Повышает жизненные силы и функциональные возможности
 - b) +Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
 - c) Понижает выносливость и работоспособность
 - d) Уменьшает количество лет
- 7. Укажите правильный ответ.** Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
- a) Долго отдыхать после каждого упражнения
 - b) Пополнять растроченные калории едой и напитками
 - c) +Больше активно двигаться
 - d) +Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
- 8. Укажите правильный ответ.** Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
- a) Быстрое достижение оздоровительного эффекта
 - b) Монотонность занятий ходьбой
 - c) +Можно заниматься в любом возрасте
 - d) +Легко дозировать нагрузку по самочувствию
- 9. Укажите правильный ответ.** Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
- a) Бокс
 - b) +Ходьба
 - c) +Плавание

d) Тяжелая атлетика

10. Укажите правильный ответ. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- a) Повышают силовые способности
- b) Увеличивают количество жировой ткани
- c) +Улучшают потребление организмом кислорода
- d) +Увеличивают эффективность работы сердца

11. Укажите правильный ответ. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

- a) Техника передвижения
- b) Скорость передвижения
- c) +Время пребывания на дистанции
- d) +Подбор правильной обуви

12. Укажите правильный ответ. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

- a) + не менее 30 минут
- b) более 5 часов
- c) не более 10 минут
- d) не более 30 минут

13. Укажите правильный ответ. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

- a) +120-140 шагов в минуту
- b) +Свыше 140
- c) Не более 80 шагов в минуту
- d) 80-100 шагов в минуту

14. Укажите правильный ответ. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- a) 4 часа
- b) +2 часа
- c) 1 час
- d) 10 минут

15. Укажите правильный ответ. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой

- a) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды
- b) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды
- c) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды
- d) + +30С, в дальнейшем снижая температуру воды

16. Укажите правильный ответ. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

- a) День недели
- b) Время суток
- c) +Температура воздуха
- d) +Влажность

- 17. Укажите правильный ответ.** В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:
- a) в зависимости от режима дня
 - b) от 2 до 5 раз в год
 - c) +без длительных перерывов
 - d) +круглогодично
- 18. Укажите правильный ответ.** Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:
- a) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе
 - b) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби
 - c) +Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной
 - d) +Воздушные ванны, обтирание, обливание
- 19. Укажите правильный ответ.** Назовите виды воздушных ванн:
- a) +Горячие
 - b) +Индифферентные
 - c) Ледяные
 - d) Летние
- 20. Укажите правильный ответ.** Какую пищу называют «органической», «живой»?
- a) Мясо
 - b) Морепродукты
 - c) +Овощи
 - d) +Орехи
- 21. Укажите правильный ответ.** Какие продукты вызывают избыточный вес?
- a) Овощи
 - b) Фрукты
 - c) +Жареные и жирные блюда
 - d) +Сосиски
- 22. Укажите правильный ответ.** При каких условиях вес человека будет стабильным?
- a) +При получении количества энергии равной расходуемой
 - b) +При ежедневных активных занятиях спортом
 - c) При получении недостаточного количества калорий
 - d) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать
- 23. Укажите правильный ответ.** Назовите продукты с низким гликемическим индексом?
- a) Свекла
 - b) Бананы
 - c) +Греча
 - d) +Макаронны
- 24. Укажите правильный ответ.** Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?

- a) +Орехи
- b) +Масло сливочное
- c) Картофель
- d) яйца

25. Укажите правильный ответ. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

- a) дыхательные упражнения
- b) прыжки
- c) потягивания
- d) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- e) бег с переходом на ходьбу
- f) ходьба с постепенным повышением частоты шагов

26. Укажите правильный ответ. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке:

- a) сила гибкость
- b) быстрота выносливость

27. Укажите правильный ответ. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам страдающим ожирением, не показаны:

- a) бег
- b) плавание
- c) езда на велосипеде
- d) спортивная ходьба

28. Укажите правильный ответ. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей принято называть:

- a) физическим развитием
- b) физической культурой
- c) физическим воспитанием
- d) физическим упражнением

29. Укажите правильный ответ. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:

- a) 1) обеспечения полноценного физического развития
- b) 2) совершенствования телосложения
- c) 3) закаливания и физиотерапевтических процедур
- d) 4) формирования двигательных навыков и умений

30. Укажите правильный ответ. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека принято называть:

- a) физическим развитием
- b) физическим трудом
- c) физическими упражнениями
- d) физическим воспитанием

- 31. Укажите правильный ответ.** Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
- a) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
 - b) обеспечивает ритмичность работы организма
 - c) позволяет правильно планировать дела в течении дня
 - d) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему
- 32. Укажите правильный ответ.** Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- a) скоростных упражнений
 - b) силовых упражнений
 - c) упражнений на гибкость
 - d) упражнений на выносливость
- 33. Укажите правильный ответ.** Осанкой называется:
- a) силуэт человека
 - b) привычная поза человека в вертикальном положении
 - c) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
 - d) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором :
- a) его органы и системы работают эффективно и экономно
 - b) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
 - c) легко переносятся неблагоприятные климатические условия
 - d) наблюдается все вышеперечисленное
- 34. Укажите правильный ответ.** Правильное дыхание характеризуется :
- a) равной продолжительностью вдоха и выдоха
 - b) более продолжительным выдохом
 - c) более продолжительным вдохом
 - d) вдохом через нос и выдохом ртом
- 35. Укажите правильный ответ.** Под закаливанием понимается:
- a) приспособление организма к воздействиям внешней среды
 - b) использование солнца, воздуха и воды
 - c) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой
 - d) купание в холодной воде и хождение босиком
- 36. Укажите правильный ответ.** Наиболее важную роль часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как:
- a) главное звено техники
 - b) детали техники
 - c) основу техники
 - d) корень техники
- 37. Укажите правильный ответ.** Основным специфическим средством физического воспитания является:
- a) солнечная радиация
 - b) физическое упражнение
 - c) соблюдение режима дня
 - d) закаливание

- 38. Укажите правильный ответ.** Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:
- a) физическое упражнение
 - b) физическое совершенствование
 - c) физическое развитие
 - d) физическая подготовка
- 39. Укажите правильный ответ.** Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- a) упражнений на выносливость
 - b) силовых упражнений
 - c) упражнений на гибкость
 - d) скоростных упражнений
- 40. Укажите правильный ответ.** Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- a) рациональное питание
 - b) личная и общественная гигиена
 - c) закаливание
 - d) двигательный режим
- 41. Укажите правильный ответ.** Состояние здоровья обусловлено:
- a) отсутствием болезней
 - b) образом жизни
 - c) уровнем здравоохранения
 - d) резервными возможностями организма
- 42. Укажите правильный ответ.** Первой ступенью закаливания организма является закаливание:
- a) водой
 - b) солнцем
 - c) воздухом
 - d) холодом
- 43. Укажите правильный ответ.** Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания:
- a) Соревновательные
 - b) Воспитательные
 - c) Образовательные
 - d) оздоровительные
 - e) двигательные
 - f) Методические
 - g) гигиенические
 - h) Адаптационные

Раздел 7. «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений»

1. Выбрать зимние виды спорта:

- a) фристайл
- b) гандбол
- c) кёрлинг
- d) гольф
- e) лыжные гонки

2. Выбрать летние виды спорта:

- a) регби
- b) биатлон
- c) фристайл
- d) триатлон
- e) бобслей

3. Выбрать командные виды спорта:

- a) триатлон
- b) баскетбол
- c) шахматы
- d) кёрлинг
- e) толкание

4. Укажите правильный ответ. Основателем олимпийского движения является:

- a) Хуан Антонио Самаранч
- b) лорд Килланен
- c) Пьер де Кубертен

5. Укажите правильный ответ. Основоположником отечественной системы физического воспитания является

- a) Лесгафт
- b) Семашко
- c) Матвеев
- d) Сухомлинский

6. Укажите правильный ответ. Бег на 100 метров является тестом на

- a) общую выносливость
- b) скоростно-силовую подготовленность
- c) силовую подготовленность

7. Укажите правильный ответ. При беге на короткие дистанции (60-100 м) обратить особое внимание на разминку:

- a) голеностопного сустава
- b) задней поверхности бедра
- c) коленного сустава
- d) передней поверхности бедра

8. Укажите правильный ответ. Бег на 2000 и 3000 метров является тестом на:

- a) скоростно-силовую подготовленность
- b) общую выносливость
- c) силовую подготовленность

9. Укажите правильный ответ. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- a) метание молота
- b) прыжки в длину
- c) прыжки в высоту
- d) бег на 100м

10. Укажите правильный ответ. Какое физическое качество человека в меньшей степени подвержено тренированности:

- a) сила
- b) скорость
- c) мышечная выносливость
- d) мощность

11. Укажите правильный ответ. При недостаточной физической нагрузке ее следует повышать, в первую очередь за счет:

- a) увеличения объема занятия
- b) увеличения интенсивности занятия
- c) увеличения частоты занятий

12. Укажите правильный ответ. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:

- a) объем упражнений
- b) частоту занятий
- c) интенсивность упражнений
- d) заменяют используемые комплексы и упражнения

13. Укажите правильный ответ. При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:

- a) бег
- b) гребля
- c) плавание
- d) эффект не зависит от вида упражнения

14. Укажите правильный ответ. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, частота сердечных сокращений в покое часто равна:

- a) 80-70 уд/мин
- b) 70-60 уд/мин
- c) 60-50 уд/мин
- d) 40 уд/мин и ниже

15. Укажите правильный ответ. У отлично подготовленных спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:

- a) жизненной емкости легких
- b) минутного объема кровообращения
- c) объема сердца
- d) все ответы неверны

16. Укажите правильный ответ. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение:

- a) 10-20 мин
- b) 40-60 мин
- c) 2-3 часа
- d) 3-4 часа

17. Укажите правильный ответ. Периодичность Зимних Олимпийских Игр:

- a) 1 раз в 2 года
- b) 1 раз в 3 года
- c) 1 раз в 4 года
- d) 1 раз в 5 лет

18. Укажите правильный ответ. Периодичность Летних Олимпийских Игр:

- a) 1 раз в 2 года
- b) 1 раз в 3 года
- c) 1 раз в 4 года
- d) 1 раз в 5 лет

19. Выберите все правильные ответы. В спорте выделяют:

- a) массовый спорт
- b) спорт высших достижений
- c) инвалидный спорт
- d) детско-юношеский спорт
- e) дворовый спорт

20. Выберите все правильные ответы. Циклические виды спорта:

- a) гандбол
- b) лыжные гонки
- c) фигурное катание
- d) велоспорт

21. Выберите все правильные ответы. Девиз олимпийский игр:

- g) крепче
- h) сильнее
- i) выше
- j) шире
- k) быстрее
- l) дальше

22. Выберите все правильные ответы. Виды спорта, наиболее благотворно действующие на дыхательную систему:

- a) акробатика
- b) шахматы
- c) плавание
- d) гимнастика
- e) лыжные гонки

23. Выберите все правильные ответы. Разминка состоит из:

- a) заключительной
- b) основной

- c) общей
- d) специальной

24. Выбрать спринтерские дистанции:

- a) 1000 м
- b) 100 м
- c) 3000 м
- d) 60 м

25. Выбрать стайерские дистанции:

- a) 1000 м
- b) 100 м
- c) 3000 м
- d) 60 м

26. Выбрать марафонские дистанции:

- a) 10000 м
- b) 1000 м
- c) 42км195 м
- d) 5000 м

27. Установите правильную последовательность построения учебно-тренировочного занятия:

- a) подготовительная
- b) основная часть
- c) заключительная
- d) вводная

Раздел 8. «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов»

- 1. Укажите правильный ответ.** В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?
 - a) в профессионально-прикладных видах спорта
 - b) в профессиональных видах спорта
 - c) в прикладных видах спорта
- 2. Укажите правильный ответ.** Для какого рода деятельности характерна малая мышечная нагрузка, работа в сидячем положении, реже $\frac{3}{4}$ стоя, и большое нервно-мышечное напряжение?
 - a) для профессий, связанных с умственным трудом
 - b) для профессий, связанных с физическим трудом
 - c) для профессий, связанных со смешанным трудом
- 3. Укажите правильный ответ.** К какой группе профессий относятся рабочие конвейеров и автоматических линий?
 - a) к профессиям, связанным с легкими однообразными движениями
 - b) к профессиям, связанным с тяжелыми однообразными движениями
 - c) к профессиям, связанным с легкими разнообразными движениями

- 4. Укажите правильный ответ.** К какой группе профессий относятся рабочие-станочники?
- a) к профессиям, связанным со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами
 - b) к профессиям, связанным со всевозможными медицинскими инструментами
 - c) к профессиям, связанным со всевозможными канцелярскими инструментами
- 5. Укажите правильный ответ.** К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?
- a) к профессиям, связанным с умственным трудом
 - b) к профессиям, связанным со всевозможными станками, механическими приспособлениями и инструментами
 - c) к профессиям, связанным с физическим трудом
- 6. Укажите правильный ответ.** К какой группе профессий относятся следующие из них каменщик, грузчик, лесоруб, кузнец, формовщик?
- a) к профессиям, связанным с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами
 - d) к профессиям, связанным с умственным трудом
 - b) к профессиям, связанным с лёгким физическим трудом
- 7. Укажите правильный ответ.** Как называются упражнения, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в экстремальных условиях, вероятных в ней?
- a) общеприкладные упражнения
 - b) циклические упражнения
 - c) ациклические упражнения
- 8. Укажите правильный ответ.** Какая задача профессионально-прикладной физической подготовки приобретает особое значение тогда, когда средовые условия профессиональной деятельности резко отличаются от комфортных (чреватые перегревом или переохлаждением тела, вибрационными или шумовыми перегрузками, недостатком кислорода во вдыхаемом воздухе и т. д.)?
- a) повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий, в которых протекает трудовая деятельность, содействие увеличению его адаптационных возможностей, сохранению и упрочению здоровья
 - b) закаливание организма
 - c) сохранение здоровья
- 9. Укажите правильный ответ.** Какие виды спорта являются собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД?
- a) ряд прикладных спортивных многоборий и единоборств
 - b) акробатика

с) плавание

10. Укажите правильный ответ. Какие по форме упражнения используют в процессе профессионально-прикладной физической подготовки для воспитания общей выносливости?

- а) аэробный бег и другие упражнения циклического характера
- б) гимнастические упражнения
- с) упражнения на силу

11. Укажите правильный ответ. Какова цель профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
- б) укрепление здоровья
- с) повышение степени резистентности организма по отношению к неблагоприятным воздействиям средовых условий

12. Укажите правильный ответ. Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям гуманитарных и подобных профессий?

- а) первый вариант ППФП
- б) второй вариант ППФП
- с) третий вариант ППФП

13. Укажите правильный ответ. Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям тех профессий, где значение ППФП очень велико (например, в подготовке летного состава в авиации, подводников, космонавтов и т.п.)?

- а) третий вариант ППФП
- б) второй вариант ППФП
- с) первый вариант ППФП

14. Укажите правильный ответ. Какой вариант сочетания профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) и общей физической подготовки (ОФП), предлагаемый В. И. Ильиничем, является промежуточным и применим к тем профессиям, где условно роль ОФП и ППФП примерно равны?

- а) второй вариант
- б) третий вариант ППФП
- с) первый вариант ППФП

15. Укажите правильный ответ. Какой вид спорта не является собственно-прикладным для готовящихся стать профессиональными водителями автотранспорта?

- а) планерный спорт
- б) автоспорт
- с) мотоспорт

16. Укажите правильный ответ. Какой подход чаще всего выражен в комплексе упражнений и методике профессионально - прикладной гимнастики?

- a) аналитический подход
- b) прикладной подход
- c) логический подход

17. Укажите правильный ответ. Когда в нашей стране начала формироваться профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- a) в 30-е годы XX века
- b) в 50-е годы XX века
- c) в 70-е годы XX века

18. Укажите правильный ответ. На сколько групп можно условно разделить профессии по видам труда?

- a) на 4 группы
- b) на 5 групп
- c) на 3 группы

19. Укажите правильный ответ. На чем в основном базируется методика профессионально-прикладной физической подготовки?

- a) на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания
- b) на последовательном воплощении физиологических принципов и основополагающих принципов методики физического воспитания
- c) на последовательном воплощении общепедагогических принципов и основополагающих принципов методики нравственного воспитания

20. Укажите правильный ответ. От чего существенно зависит результативность многих видов профессионального труда?

- a) от специальной физической подготовленности
- b) от общей физической подготовленности
- c) от прикладной физической подготовленности

21. Укажите правильный ответ. Представители какой группы профессий поднимают за смену несколько тонн условного груза в положении стоя, прилагая очень большие физические усилия?

- a) профессий, связанных с тяжелым физическим трудом, с большими энергетическими затратами
- b) профессий, связанных с легким физическим трудом, с большими энергетическими затратами
- c) профессий, связанных с умственным трудом, с большими энергетическими затратами

22. Укажите правильный ответ. С чем должна быть тесно связана профессионально-прикладная физическая подготовка?

- a) с общей физической подготовкой (ОФП)
- b) со специальной физической подготовкой (СФП)
- c) со спортивной подготовкой

23. Укажите правильный ответ. Что из перечисленного не относится к основным физиологическим показателям, которые необходимо учитывать при оценке степени тяжести труда?

- a) температура тела

- b) частота сердечных сокращений
- c) артериальное давление

24. Укажите правильный ответ. Что имеет важнейшее значение для рационального построения профессионально-прикладной физической подготовки?

- a) обеспечение органической взаимосвязи, единства общей и специальной физической подготовки
- b) общая физическая подготовка
- c) специальная физическая подготовка

25. Укажите правильный ответ. Что практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?

- a) соревнования в профессионально-прикладных упражнениях
- b) учебные занятия
- c) самостоятельные занятия

Компьютерное тестирование

Программное обеспечение студ-тест (контролирующая программа)

5.2.2 Вопросы к методико-практическим занятиям

1 семестр

1. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Основы методики самомассажа.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической гимнастикой или тренировочной направленности.

2 семестр

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
3. Освоение знаний и приобретение навыков использования средств аэробной направленности, систематические занятия одним из видов физической активности, развивающих выносливость.
4. Овладение двигательными навыками и методикой использования музыкально-ритмических упражнений в комплексах упражнений гигиенической гимнастики и «минуты бодрости».

3 семестр

1. Освоение методических принципов и навыков применения атлетической гимнастики в самостоятельных занятиях.
2. Усвоение элементов круговой тренировки в домашних условиях с использованием средств по выбору.

3. Уметь составить и провести комплекс упражнений подготовительной части учебно-тренировочного занятия на оценку по заданию преподавателя.
4. Подготовить сообщение на тему «авторская оздоровительная система». План сообщения:
 - Тема;
 - Краткая информация об авторе оздоровительной системы;
 - Цель оздоровительной системы;
 - Сущность оздоровительной системы;
 - Основные принципы и правила функционирования оздоровительной системы;
 - Область применения оздоровительной системы;
 - Позитивные и негативные последствия применения оздоровительной системы.

4 семестр

1. Исследование особенностей реагирования на конфликт (методика К.Томаса).
2. Осознание своего физического «Я». Самодиагностика и целеполагание.
3. Система положительных стимулов, волевая регуляция поведения и здоровье сберегающей деятельности.

5 семестр

1. Составление комплексов производственной гимнастики и методики проведения с учетом заданных условий и характера труда.
2. Овладение знаниями по планированию оздоровительных программ с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
3. «Физическое-Я» как компонент «Я-концепции» человека.

6 семестр

1. Овладение оздоровительными системами физических упражнений с целью укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения.
2. Овладение умениями и навыками практического применения приспособлений и тренажерных устройств в разных формах самостоятельных занятий.
3. Подготовить сообщение на тему «Аутогенная тренировка».

5.2.3 письменная работа (реферат).

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики. 31
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
13. История комплекса ГТО и БГТО.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
15. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
16. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
17. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
18. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
19. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
20. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

21. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
16. Характеристика и воспитание физических качеств.
17. Методика формирования силы.
18. Методика формирования ловкости.
19. Развитие координационных способностей.
20. Методика формирования выносливости.
21. Методика формирования скоростных качеств.
22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

6 семестр

1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.

4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
6. Методика подбора средств ППФП студентов.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
9. ППФП студентов во внеучебное время.
10. Система контроля за ППФП студентов.
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

5.2.4 контрольные нормативы

Нормы ГТО

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9

2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,	18	25	30	18	25	30

	дистанция – 10 м (очки)						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14

10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам¹:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90

¹ Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) (далее – Положение).

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Требования, нормы и формы текущего контроля учебных отделений

I КУРС			
Семестр	1-я аттестация	2-я аттестация	Зачет
I	Теория по теме № 1 Контрольные нормативы: Бег 100 м Бег 2000 м (женщины) Бег 3000 м (мужчины) Прыжок в длину с места Подтягивание на перекладине. (мужчины) Подъем туловища из положения лежа (женщины)	Теория по теме № 2. Овладеть методиками экономичных способов жизненно-важных умений и навыков (ходьба, передвижение на лыжах, плавание) Техническая подготовка по избранному виду спорта. Нормы по ОФП	Требования 1-й. и 2-й аттестации. Зачетные требования по технической подготовке по избранному виду спорта; ОФП.
Семестр	3-я аттестация	4-я аттестация	Зачет
II	Теория по теме № 3 Освоить основные методики самомассажа. Составить комплекс корригирующей гимнастики для глаз. Лыжная подготовка: теория и практический материал. Техническая подготовка по избранному виду спорта. Нормативы по ОФП.	Теория по теме № 4. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики, контрольные нормативы: Бег 100 м, Бег 2000 м (женщины) Бег 3000 м (мужчины), Прыжок в длину с места, Подтягивание на перекладине (мужчины) подъем туловища из положения лежа (женщины) ППФП	Требования 3-й и 4-й аттестаций, Антропометрия Функциональные пробы. Участие в спортивно-массовом мероприятии.
II КУРС			
Семестр	1-я аттестация	2-я аттестация	Зачет
III	Теория по теме № 5. Овладеть методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Контрольные нормативы: бег	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Освоить методы самоконтроля за состоянием здоровья и физического развития	Требования 1-й и 2-й аттестации Зачетные требования по технической подготовке по избранному виду спорта

	100м, бег 2000 м (женщины) бег 3000 м (мужчины) прыжок с места в длину; подтягивание на перекладине (мужчины); подъем туловища из положения лежа (женщины), ППФП.	(стандарты, индексы, программы, формулы). Техническая подготовка по избранному виду спорта. Нормативы по ОФП	
Семестр	3-я аттестация	4-я аттестация	Зачет
IV	Теория по теме № 6 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) Методы самооценки - специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты и контрольные задания). Лыжная подготовка (контрольные нормативы, техническая подготовка по избранному виду спорта). Нормативы по ОФП.	Овладеть методикой проведения учебно-тренировочного занятия. Контрольные нормативы (бег 100 м, бег 2000 м (женщины), 3000 м (мужчины), прыжок с места в длину подтягивание на перекладине (мужчины); подъем туловища из положения лежа (женщины). ППФП.	Требования 3-й и 4-й аттестации Антропометрия. функциональные пробы. Участие в спортивных мероприятиях.
III КУРС			
Семестр	1-я аттестация	2-я аттестация	Зачет
V	Теория по теме № 7 Освоение методики индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных качеств. Контрольные нормативы: 100 м, бег 2000 м (женщины), бег 3000 м (мужчины) прыжок с места в длину подтягивание на руках (мужчины) подъем туловища из положения лежа (женщины).	Овладение простейшими методами самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции. Техническая подготовка по избранному виду спорта. Нормативы по ОФП. ППФП.	Требования 1-й и 2-й аттестаций Зачетные требования по технической подготовке по избранному виду спорта, и ОФП.
Семестр	3-я аттестация	4-я аттестация	Зачет
VI	Теория по теме № 8 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые физической культурой и спортом. Техническая подготовка по избранному виду спорта. Нормативы по ОФП.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Контрольные нормативы: бег 100 м, бег 2000 м (женщины) бег 3000 м (мужчины) Прыжок в длину с места, Подтягивание на перекладине (мужчины) Подъем туловища из положения лежа (женщины) ППФП	Требования 3 и 4 аттестаций с учетом заданных условий аттестации Антропометрия. Функциональные пробы. Знания по теоретическому и методическому разделам программы требуются, по практической подготовке.

Примечания.

В содержание текущего контроля и зачетных требований включаются:

- а) систематическое посещение учебных занятий;
- б) самостоятельное ежедневное выполнение рекомендуемого объема упражнений.
- в) знаний теоретического раздела программы,
- г) овладение методикой практических навыков и использование их в здоровом образе жизни.

5.3. Материалы для проведения промежуточной аттестации:

5.3.1 требования к зачету (I, II, IV - VI).

1 семестр

1. Цели и основные задачи физкультурного воспитания в ВУЗе.
2. Формы организации физкультурного воспитания: учебные занятия, внеурочные занятия.
3. Структура урока по физической культуре.
4. Задача подготовительной, основной и заключительной частей урока. Их продолжительность.
5. Зачетные требования к студентам: специальному медицинскому отделению, основному и спортивному отделениям.
6. Обязанности студентов, условия получения зачета по физической культуре.
7. Спортивно- массовая работа на факультете и в академии.
8. Физическая культура и спорт – социальные ферменты общества.
9. Организм человека как единая биологическая система.
10. Обмен веществ и энергии.
11. Что такое гиподинамия?
12. Состав и функции крови.
13. Кровообращение (большое и малое кровообращение).
14. Сердце, пульс, кровяное давление (систолическое и диастолическое).
15. Дыхание. Гипоксия. Другие внутренние органы.
16. Рефлекторная дуга (рефлексы).
17. Что такое двигательные навыки? Фаза образования двигательного навыка.
18. Физические навыки человека (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
19. Что такое утомление? Повышение устойчивости организма к различным условиям среды.

2 семестр

1. Понятие спортивной тренировки.
2. Виды подготовки: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая.

3. Спортивные соревнования как средство и метод подготовки спортсменов.
4. Физическая подготовка (ОФП), общая и социальная.
5. Средство ОФП.
6. Дать понятие о физических качествах спортсменов: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Основные принципы спортивной тренировки: систематичность, постепенность, доступность и индивидуальная физическая нагрузка.
8. Пульс покоя после нагрузки.
9. Понятие о «мертвой точке» и «втором дыхании».
10. Роль разминки в учебно-тренировочном занятии.
11. Понятие: состояние боевой готовности, стартовая апатия, стартовая лихорадка.
12. Оптимальная двигательная активность и работоспособность
13. Формирование мотивов, организация, формы и содержания самостоятельных занятий.
14. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
15. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
16. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
17. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования при проведении занятий.
18. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
19. Участие в спортивных соревнованиях.
20. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, упражнений, тестов для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.

3 семестр

1. Как изменяется работоспособность студентов в учебном году и факторы, влияющие на работоспособность.
2. Назовите критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления.
3. Перечислите средства профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления у студентов.
4. Как средства физической культуры способствует оптимизации работоспособности.
5. Как с помощью средств физической культуры можно повысить эффективность учебного труда?
6. Что такое «здоровье»? Физическое, психическое и нравственное здоровье.
7. Назовите критерии здоровья.

8. Как окружающая среда влияет на здоровье?
9. Что такое наследственность?
10. Кто такие интроверты и экстраверты?
11. Дайте определение здорового образа и назовите составляющие ЗОЖ.
12. Дайте характеристику составляющим ЗОЖ: режимы труда и отдыха, питания и сна.
13. Дайте характеристику составляющим ЗОЖ: режиму двигательной активности, гигиена и закаливание.
14. Дайте характеристику составляющим ЗОЖ: профилактики вредных привычек, культуре межличностного общения психофизической регуляции организма.
15. Назовите критерии эффективности использования ЗОЖ.
16. Что такое физическое самовоспитание? Этапы процесса физического самовоспитания.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт», его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Спортивная классификация и её структура.
5. Спортивная тренировка, её цели и задачи.
6. Виды подготовки спортсменов.
7. Методы спортивной тренировки.
8. Основные физические качества, пути их развития.
9. Этапы подготовки спортсменов.
10. Понятие, значение и структура ППФП.
11. Факторы, определяющие содержание ППФП (профессиограмма).
12. ППФП студентов различных специальностей.
13. Цель, задачи и критерии ППФП студентов.
14. Формирование прикладных знаний, умений, навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП.
15. Основные формы организации ППФП в ВУЗе и на производстве.
16. Планирование и методика ППФП.

5 семестр

1. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочного занятия.
2. Виды спортивной подготовки: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая. Дать определение технической подготовке.
3. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
4. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования при проведении занятий.

5. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий (ПАНО). Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовки.
6. Дать определение тактической подготовке. Примеры.
7. Двигательная активность (понятие), нормирование двигательной активности, примерный недельный двигательный режим.
8. Двигательные качества человека. Перечислить и дать им характеристику.
9. Дыхание. ЖЕЛ. Кислородный долг. Гипоксия.
10. Задачи подготовительной, основной и заключительной части урока. Их продолжительность.
11. Закаливание – как неотъемлемая часть физического воспитания. Принципы закаливания.
12. Использование (методов, упражнений, тестов) для оценки физического состояния организма и физической подготовленности.
13. Как изменяется работоспособность студентов в учебном году и факторы, влияющие на работоспособность.
14. Как с помощью средств физической культуры можно повысить эффективность учебного труда.
15. Массовый спорт, его цели и задачи. Чем отличается спорт от физкультуры.
16. Назовите критерии нервно-эмоционального и психофизиологического утомления.
17. Обмен веществ и энергии в организме человека.
18. Объективные и субъективные показатели самоконтроля на занятиях. Дневник самоконтроля.
19. Определение понятия «система физических упражнений».
20. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физ. упражнениями.
21. Оптимальная двигательная активность и здоровье человека. Зависимость уровня здоровья от физической подготовленности.
22. Организм человека, как единая биологическая система.
23. Основные принципы спортивной тренировки: систематичность, доступность и индивидуальная физическая нагрузка.
24. Основные формы организации ППФП в ВУЗе и на производстве.
25. Перечислить средства профилактики нервно-эмоционального и психофизиологического утомления студентов.
26. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях ВУЗа.
27. Питьевой режим в процессе занятий физическими упражнениями.
28. Планирование и методика ППФП.
29. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
30. Понятие, значение и суть ППФП.

1. Понятие: «мертвая точка», «второе дыхание».
2. ППФП студентов различных специальностей и ее содержание.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Работа сердца, пульс, кровяное давление (систолическое, диастолическое).
5. Роль разминки в учебно-тренировочном занятии.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке к трудовой деятельности. Производственная физическая культура.
7. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов в профессиональной деятельности к экстремальным жизненным ситуациям.
8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
9. Состав и функции крови. Кровообращение (большой и малый круг).
10. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура.
11. Структура урока по физической культуре.
12. Участие в спортивных соревнованиях. Соревнования как средство и метод подготовки спортсмена.
13. Факторы, определяющие здоровье человека.
14. Факторы, определяющие содержание ППФП (профессиограмма).
15. Физическая культура и спорт – как социальные феномены общества.
16. Физическая культура как средство, способствующее оптимизации работоспособности.
17. Физическая подготовка - общая и специальная. Средства ОФП.
18. Физические упражнения как средство активного отдыха и повышения работоспособности.
19. Физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовленность (понятия).
20. Формирование знаний, умений и навыков физических и специальных качеств в процессе ППФП.
21. Формирование мотивов самостоятельных занятий.
22. Формы и содержание самостоятельных занятий, и их планирование.
23. Цели и основные задачи физического воспитания в ВУЗе. Формы организации физического воспитания.
24. Цели, задачи, критерии ППФП студентов.
25. Цель выбора вида спорта и системы физических упражнений для регулярных занятий в учебное и в свободное время.
26. Что такое гиподинамия? Оптимальная двигательная активность и работоспособность.
27. Что такое здоровье? (определение). Составляющие здорового образа жизни.
28. Что такое пульс. Виды пульса и как он измеряется.
29. Что такое утомление? Повышение устойчивости организма к различным условиям среды.

5.3.2 контрольные нормативы

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного и спортивного отделений Мужчины						
Тесты		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 5000 м (мин-г сек.	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2	Бег на 5 км на лыжах мин. сек.) или на 10 км (мин, сек.).	23.50 50.00	25.00 52.00	26.25 55.00	27.45 58.00	28,30 б/вр
3	Плавание 50 м (мин. сек) 100 м (мин. сек)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2.30
4	Прыжки в длину с места (см.).	250	240	230	223!	215
5	Прыжки в длину с разбега или в высоту с разбега (см.).	480 145	460 140	435 135	410 130	390 125
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	15	12	9	7	5
7	Силовой переворот в упор на перекладине (количество раз).	8	5	3	2	1
8	В висе поднимание ног до касания перекладины.	10	7	5	3	2
9	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

**Примерные контрольные тесты для оценки физической
подготовленности студентов основного и спортивного отделений.**

Женщины

Тесты		Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 3000м (мин. сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
2	Бег на лыжах 3 км или 5 км (мин. сек)	18.00 31.00	18.30 32.30	19.30 34.15	20.00 36.40	21.00 38, б/вр
3	Плавание 50 м (мин. сек) или 100 м (мин, сек)	54,0 2,15	1.03 2.40	1.14 3.05	1.24 3.35	б/вр 4.10 .
4	Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
5	Прыжки в длину с разбега (см) или высоту с разбега (см)	365 120	350 115	325 110	300 105	280 100
6	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см) (количество раз)	20	16	10	6	4
7	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	12	10	8	6	4
8	Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой с учетом направлений и специальностей высшего профессионального образования.				

Примерный перечень контрольных упражнений для оценки физической подготовленности студентов специального медицинского отделения;

Мужчины и женщины

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа.
Для женщин - руки на опоре высотой до 50 см.
2. Подтягивание на перекладине (мужчины)
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины)

4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м
6. Бег:
мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени)
7. Тест Купера - 12-минутное передвижение.
8. Плавание - 10 минут.
9. Бег на лыжах:
мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени)
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

Примечание:

Полный перечень контрольных упражнений и результаты их оценки выполнения в очках определяет кафедра с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья студентов.

5.4. Материалы для проверки остаточных знаний:

5.4.1 тесты для проверки остаточных знаний

1. По определению ВОЗ «здоровье» - это:
 - a) способность индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции
 - b) состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов**
 - c) нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее полноценное выполнение различных функций
2. Здоровье, которое характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, развитием волевых качеств, это:
 - a) физическое здоровье
 - b) психическое здоровье**
 - c) нравственное здоровье
3. Если принять условно уровень здоровья за 100%, то от образа жизни здоровье зависит на:
 - a) 20%
 - b) 50%**
 - c) 70%
4. Человек, который в охране своего здоровья ориентирован, прежде всего, на свои усилия или «на себя» - это:
 - a) интериал**
 - b) экстериал
 - c) экспориал
5. Выделите элементы ЗОЖ

- a) режим труда и отдыха, гигиена, закаливание, спорт, питание, вредные привычки, культура межличностного общения, культура сексуального поведения
- b) оптимальная двигательная активность, рациональное питание, режим труда и отдыха, сна, гигиена, закаливание, искоренение вредных привычек, культура межличностного общения, культура сексуального поведения**
- c) физическое воспитание, режим труда и отдыха, питания и сна, гигиена, закаливание, искоренение вредных привычек, культура межличностного общения, культура сексуального поведения

6. В соответствии с гигиенически допустимыми нормами суточный бюджет времени студента состоит из:

a) 12 ч учебных занятий и 12 ч отведенных на восстановление организма

b) 14 ч учебных занятий и 10 ч отведенных на восстановление организма

c) 10 ч учебных занятий и 14 ч отведенных на восстановление организма

7. Обычной нормой ночного монофазного сна для студента является:

a) 7,5-8 ч

b) 8-9 ч

c) 6,5-7,5 ч

8. Сколько, в среднем, ккал составляет основной обмен для мужчин:

a) 1500 ккал

b) 1700 ккал

c) 2000 ккал

9. Сколько энергии (%) от суточного потребления уходит на обеспечение физической активности человека:

a) 30-40%

b) 40-50%

c) 50-60%

10. Сколько ккал, в среднем, должны составлять жиры в суточном рационе при рациональном питании:

a) 400-500 ккал

b) 600-700 ккал

c) 800-900 ккал

11. Сколько воды, в среднем, теряет человек за сутки в нормальных условиях:

a) 2000-2100 мл

b) 2200-2500 мл

c) 2300-2800 мл

12. Какова потребность человека в воде на 1 кг массы тела:

a) 35-45 мл

b) 50-70 мл

c) 70-100 мл

13. У студентов, занимающихся видами спорта, которые развивают выносливость, в питании должно увеличиться количество:

a) Углеводов

b) Белков

c) Жиров

14. Какой недельный двигательный режим для студенток является оптимальным:

a) 8-12 ч

b) 6-10 ч

c) 7-9 ч

15. Наука, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний, это:

a) гигиена

b) валеология

c) физиология

16. Для повышения тонуса мышц и сердечно-сосудистой системы принимают:

a) тёплый душ

b) горячий душ

c) контрастный душ

17. Закаливание, при котором повышается устойчивость к определённому фактору, это:

a) специфичное

b) неспецифичное

c) смешанное

18. Индифферентные воздушные ванны – это воздушные ванны при температуре:

a) +17...+20°C

b) +21...+22°C

c) +22...+25°C

19. Ультрафиолетовые световые лучи на организм человека оказывают:

a) бактерицидное воздействие

b) тепловое воздействие

c) механическое воздействие

20. Закаливание водой начинают с:

a) купания

b) душа

c) обтирания

21. Курение приводит к увеличению работы сердца в сутки примерно на:

a) 15%

b) 20%

c) 35%

22. Способность эмоционально отзываться на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать их переживания, это:

a) эмпатия

b) рефлексия

c) симпатия

23. Критерии эффективности использования здорового образа жизни в поведенческом аспекте проявляются в:

- а) большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности, ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое**
- б) хорошем самочувствии, нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов, уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии
- с) более высоком качестве здоровья, улучшении адаптационных процессов, повышении работоспособности и тренированности, снижении заболеваемости и болезненных ощущений, нормализации соотношения массы тела и роста

24. Процесс физического самовоспитания включает:

- а) 3 этапа**
- б) 4 этапа
- с) 5 этапов

25. Первый этап физического самовоспитания связан с:

- а) самопознанием**
- б) определением цели
- с) самовоздействием

26. Здоровый образ жизни - это:

- а) образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный и закаливающий
- б) комплекс мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия**
- с) образ жизни, позволяющий до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

1. Что такое спорт

1. это установление наиболее высших достижений
2. это один из компонентов физической культуры, сложившийся в форме соревновательной деятельности и подготовки к ней
3. это если участник соревнований получает материальное вознаграждение

2. Что является основным отличием спорта от физической культуры

1. регулярность занятий
2. недоступность занятий для большинства населения
3. соревновательность

3. На какие основные направления подразделяется спорт

1. На профессионально-прикладной и любительский
2. На спорт высших достижений и массовый
3. На зрелищный и прикладной

4. Какова основная цель спорта высших достижений

1. Участие в Олимпийских играх
2. Достижение максимально возможных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях
3. Участие сильнейших спортсменов на крупных спортивных соревнованиях

5. Какие основные компоненты включает в себя система подготовки спортсмена

1. Отбор, соревнования
2. Отбор, спортивная тренировка, спортивные соревнования, внесоревновательные факторы
3. Спортивная тренировка, спортивные соревнования, пропаганда спортивного движения

6. Каковы основные цели массового спорта

1. Показывать стабильные результаты на протяжении длительного времени
2. Регулярно участвовать в спортивных соревнованиях
3. Улучшать физическое развитие и подготовленность, укреплять здоровье, активно отдыхать

7. Присвоение каких разрядов предусматривает структура (Е.В.С.К)

1. I_р, II_р, III_р I_{юн}, II_{юн}, III_{юн}
2. (КМС) . I_р, II_р, III_р
3. (КМС) . I_р, II_р, III_р I_{юн.р}, II_{юн.р}, III_{юн.р}

8. В чем выражаются разрядные нормативы

1. В мерах времени, длины, веса
2. В занятии определенного места на соревнованиях
3. Добиться определенного количества побед на соревнованиях

9. Для чего служит единая всероссийская спортивная классификация (Е.В.С.К)

1. Для отбора сборных команд на чемпионаты мира, Олимпийские игры
2. Для сравнения уровня достигнутых результатов между различными видами спорта
3. Для учета количества занимающихся различными видами спорта

10. Какие виды спорта включает в себя (Е.В.С.К)

1. Олимпийские виды спорта
2. Сложно-технические виды спорта
3. Все культивируемые в стране виды спорта

11. Присвоение каких спортивных званий предусматривает структура (Е.В.С.К)

1. Мастер спорта России международного класса (МСМК)
Мастер спорта России (МС)
Кандидат в мастера спорта (КМС)
2. Мастер спорта Международного класса (МСМК)
Мастер спорта России
3. МСМК
МС, ЗКМС
Судья международной категории

12. В чем заключается физическая подготовка

1. В умении задействовать все возможности организма в решающий момент
2. В воспитании физических качеств, и развитии функциональных возможностей организма
3. В навязывании противнику действий выгодных для себя

13. Какие виды физической подготовки различают

1. Общую и повышенную
2. Общую и специальную
3. Общую, специальную, разностороннюю

14. Какие основные разделы включает в себя спортивная подготовка

1. теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, морально-волевая и психологическая подготовка, физическая подготовка
2. теоретическая подготовка, физическая подготовка, тренировочный процесс
3. физическая подготовка, соревновательная деятельность, спортивные мероприятия

15. В чем заключается техническая подготовка

1. В овладении знаний по изученному виду спорта
2. В изучении и совершенствовании техники выполнения физических упражнений и технических приемов
3. В умении наиболее эффективно использовать свои возможности

16. Что такое выносливость

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой
2. Способность выполнять мышечную работу длительное время, преодолевать наступающее утомление
3. Способность выполнять сложные двигательные действия в короткий промежуток времени

17. Какие виды выносливости различают

1. общую и специальную
2. Основную, повышенную, специальную
3. Общую, повышенную

18. Что такое гибкость

1. способность выполнять сложные двигательные действия
2. способность выполнять движения с большой амплитудой
3. способность управлять движениями и контролировать их

19. Что принято называть физическими качествами

1. отдельные стороны двигательных возможностей человека
2. динамику роста показателей в процессе спортивной подготовки

20. Сколько основных физических качеств принято выделять в системе физического воспитания

1. 4
2. 5
3. 6
4. 8

21. Что называется силовыми способностями человека

1. способность в тренировочном процессе выполнять упражнения с отягощениями
2. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему
3. способность в одном тренировочном занятии выполнить большую физическую работу

22. Что такое силовая выносливость

1. способность достигать максимальных усилий в короткое время
2. отношение величины абсолютной силы к собственной массе тела
3. способность противостоять утомлению, вызванному продолжительным мышечным напряжением

23. Как называются стадии подготовки спортсмена

1. мезоциклы
2. этапы
3. макроциклы

24. Сколько этапов можно условно выделить в процессе подготовки спортсмена

1. 2
2. 5

25. На каком этапе подготовки завершается становление спортсмена

1. этап углубленной специализации
2. этап предварительной подготовки
3. этап спортивного совершенствования

6. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

6.1 Описание процедуры оценивания знаний, умений и владений

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются следующие типы контроля:

- индивидуальное собеседование;
- письменные ответы на вопросы;
- письменная работа (реферат);
- тестирование.

Индивидуальное собеседование, письменная работа проводятся по разработанным вопросам по отдельному учебному элементу программы (дисциплине). Задания данного типа включают материалы п.5.1.1, 5.2.1, 5.2.2, 5.2.3, 5.3.1.

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются:

- выполнение практических контрольных заданий, включающих несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить. Задания данного типа включают материалы пп. 5.1.1, 5.2.4, 5.3.2, настоящей КОС.

Этапы и формы контроля формирования компетенций

Таблица 6.1. – Этапы и формы контроля формирования компетенций в рамках дисциплины*

Код компетенции	Содержание компетенции	Раздел содержания дисциплины (из п. 3.1), в котором формируется компетенция	Оценочные средства	Форма контроля
УК -7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-6	5.2.1	Компьютерное тестирование
			5.2.2	Устный опрос
			5.2.3	Письменная работа
			5.1.1, 5.2.4, 5.3.2	Контрольные нормативы

			5.3.1	Письменные задания по вопросам зачёта
--	--	--	-------	---------------------------------------

*Этапы формирования компетенций в рамках основной профессиональной образовательной программы отражены в соответствующей матрице компетенций

6.2. Критерии оценки учебных действий студентов

Критерии оценки учебных действий студентов при выступлении с рефератом.

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет психолого-педагогическими понятиями.
Хорошо	<ul style="list-style-type: none"> - студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой психолого-педагогических понятий.
Удовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении психологических знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой психолого-педагогических понятий.
Неудовлетворительно	<ul style="list-style-type: none"> - студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - не владеет системой психолого-педагогических понятий.

Критерии оценки учебных действий студентов на практических занятиях.

Оценка	Характеристики ответа студента
Отлично	студент самостоятельно и правильно выполнил двигательное действие, уверенно, последовательно применил его в игровой или иной ситуации, аргументировано излагает методику выполнения двигательного действия, используя психолого-педагогические знания.

Хорошо	студент самостоятельно и в основном правильно выполнил двигательное действие, уверенно, последовательно применил его в игровой или иной ситуации, аргументировано излагает методику выполнения двигательного действия, используя психолого-педагогические знания.
Удовлетворительно	студент в основном правильно выполнил двигательное действие, допустил несущественные ошибки, слабо аргументировал методику выполнения двигательного действия.
Неудовлетворительно	студент не выполнил двигательное действие и не может изложить методику выполнения двигательного действия.