

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Лысьвенский филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Доцент с исп. обязанностей
зав.кафедрой ОНД

 Е.Н. Хаматнурова

« 28 » 02 2022 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации обучающихся по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

основной профессиональной образовательной программы
подготовки специалистов среднего звена
по специальности СПО 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества
потребительских товаров
(базовая подготовка)

Лысьва, 2022

Фонд оценочных средств разработан на основе:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «28» июля 2014 г. № 835 по специальности 38.02.05 *Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров*;

– рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура, утвержденной «28» 02 2022 г.

Разработчик: преподаватель Е.В. Задорожная

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании предметной (цикловой) комиссии Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД) «01» 02 2022 г., протокол № 6.

Председатель ПЦК ГСЭД



Е.А. Корвякова

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины **Физическая культура** обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 38.02.05 *Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров* базовой подготовки следующими результатами обучения: знаниями, умениями, которые формируют общие компетенции.

Код ОК, ЛР	Уметь	Знать
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 16 – 18, 20, 22, 23, 25 - 28	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни

Перечень общих компетенций элементы, которых формируются в рамках учебной дисциплины:

Код ОК	Наименование ОК
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

После изучения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие личностные результаты:

Код ЛР	Характеристика ЛР
ЛР 16	Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности
ЛР 17	Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость
ЛР 18	Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий
ЛР 20	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ЛР 22	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие в условиях развития информационных технологий, применяемых в различных отраслях народного хозяйства

<i>ЛР 23</i>	Активно применяющий полученные знания на практике
<i>ЛР 25</i>	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
<i>ЛР 26</i>	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
<i>ЛР 27</i>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
<i>ЛР 28</i>	Проявлять доброжелательность к окружающим, деликатность, чувство такта и готовность оказать услугу каждому кто в ней нуждается

1 МЕТОДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1 Для текущего и рубежного контроля освоения дисциплинарных компетенций используются следующие методы:

- Устный опрос
- Наблюдение и оценка результатов практических занятий
- Экспертная оценка результатов самостоятельной работы
- Сдача контрольных нормативов
- Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в

процессе освоения учебной дисциплины

– Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы

- Экспертная оценка рефератов,*
- Личные достижения обучающихся

2 Формами промежуточных аттестаций по учебной дисциплине являются: **зачет** и **дифференцированный зачет**, которые проводятся в сроки, установленные учебным планом и определяемые календарным учебным графиком образовательного процесса.

Таблица 1 – Методы и формы контроля и оценивания элементов учебной дисциплины

Элемент учебной дисциплины	Методы и формы контроля и оценивания		
	Текущий контроль	Рубежный контроль	Промежуточная аттестация
Теоретическая часть Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Устный опрос Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	<i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы*</i>	

<p>Раздел Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы*</i></p>	
<p>Раздел Лёгкая атлетика</p>	<p>Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы*</i></p>	

	процессе освоения учебной дисциплины		
Раздел Игровые виды (волейбол)	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы*</i>	
Раздел Лыжная подготовка	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов* Экспертная оценка по результатам	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы*</i>	

	наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины		
Раздел Спортивные игры (баскетбол)	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов* Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы*</i>	
Раздел Общефизическая подготовка ОФП	Устный опрос Наблюдение и оценка результатов практических занятий Экспертная оценка результатов самостоятельной работы <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы</i> Экспертная оценка рефератов*	Сдача контрольных нормативов Личные достижения обучающихся <i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающегося спец.мед.группы*</i>	

	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины		
Формы контроля			Зачет Дифференцированный зачет

Текущий контроль

Текущий контроль усвоения материала проводится в форме устного опроса обучающихся по темам учебной дисциплины.

Наблюдение и оценка результатов практических занятий

Типовые темы практических занятий приведены в РПД. Комплект заданий на практические занятия приведены в МУ по ПЗ по учебной дисциплине.

Формой контроля является оценка работы с индивидуальными заданиями по практическим занятиям.

***Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы**

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, а также временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, могут выполнять индивидуальные проекты.

Экспертная оценка результатов самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы приведены в МУ по СРС по учебной дисциплине.

Качественная оценка определения научного кругозора, степенью овладения методами теоретического исследования и развития самостоятельности мышления обучающегося.

Способом проверки качества организации самостоятельной работы обучающихся является контроль:

- корректирующий (может осуществляться во время индивидуальных консультаций по поводу выполнения формы самостоятельной работы);
- констатирующий (по результатам выполнения специальных форм самостоятельной работы);
- самоконтроль (осуществляется самим обучающимся);

— текущий (в ходе выполнения различных форм самостоятельной работы, установленных рабочей программой);

— промежуточный (оценка результата обучения как итога выполнения обучающимся всех форм самостоятельной работы).

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

Осуществляется как наблюдение за процессом деятельности обучающегося в режиме реального времени. Является качественной оценкой освоения учебной дисциплины, учитываемой при промежуточной аттестации.

Рубежный контроль

Рубежный контроль для комплексного оценивания усвоенных знаний, освоенных умений проводится в форме сдачи контрольных нормативов, а также могут быть учтены личные достижения обучающихся (после изучения разделов учебной дисциплины)

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий рубежный контроль проводится в форме тестирования, подготовки рефератов.

2 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ НА ЗАЧЕТЕ, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Показатели оценки результатов
Уметь:	
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Знать:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни

3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Критерии устного ответа

Критерии оценки	Оценка
обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	Отлично
обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого	Хорошо
обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	Удовлетворительно
обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом	Неудовлетворительно

Критерии оценки практических занятий

1 активность работы на практическом занятии (выполнение всех заданий, предложенных преподавателем);

2 правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение понятий, идей, и т.д.);

3 правильность выполнения движений или отдельных элементов с соблюдением всех требований, в том числе техники безопасности;

4 понимание сущности и назначения движения или его элемента, способность его выполнения.

Критерии оценки практического задания

Критерии оценки	Оценка
– практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя – показан высокий уровень знания изученного материала по заданной	Отлично

<p>теме</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлен творческий подход – умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы – работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета 	
<ul style="list-style-type: none"> – практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя – показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме – работа выполнена полностью, но допущено в ней: <ul style="list-style-type: none"> а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> – практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя – продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала – выполнено не менее половины работы или допущены в ней: <ul style="list-style-type: none"> а) не более двух грубых ошибок; б) не более одной грубой ошибки и одного недочета; в) не более двух-трех негрубых ошибок; г) одна негрубая ошибка и три недочета; д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> – число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания – если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий 	Неудовлетворительно

Критерии оценки рефератов

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - заявленная тема полностью раскрыта; - научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала; - количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме; - четкость выводов; - оформление работы соответствует предъявляемым требованиям 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> – Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме; - научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно; - отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме; - при оформлении работы имеются недочеты 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> - Соответствие целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной 	Удовлетворительно

<p>теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовано небольшое количество научных источников; - нарушена логичность и последовательность в изложении материала; - при оформлении работы имеются недочеты. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Работа не соответствует целям и задачам учебной дисциплины; - содержание работы не соответствует заявленной теме; - содержание работы изложено не научным стилем; - оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям 	Неудовлетворительн о

Критерии оценки защиты рефератов

Критерии оценки	Оценка
<ul style="list-style-type: none"> – умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными от изученных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - четкие ответы на поставленные вопросы 	Отлично
<ul style="list-style-type: none"> – умение в полном объеме воспроизводить изученные факты, законы, правила, способы действия; - умение правильно пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение правильно научно объяснять процессы; - умение логично и мобильно строить рассказ, аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - профессионально грамотная речь обучающегося; - единичные и несущественные недочеты при ответах на вопросы 	Хорошо
<ul style="list-style-type: none"> - умение воспроизводить изученные факты, правила, способы действия; - умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой, умение научно объяснять процессы; - аргументировать умозаключения (т.е. устанавливать связи между знаниями, полученными из различных дисциплин); - текст зачитывается; - есть затруднения при ответах на вопросы, в том числе наличие неоднократных существенных недочетов. 	Удовлетворительно
<ul style="list-style-type: none"> - неумение воспроизводить знания, аргументировать умозаключения; - безграмотная речь; - неумение правильно и научно объяснять; - текст зачитывается; - отсутствие ответов на вопросы 	Неудовлетворительн о

Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
100 - 86	85-70	69 - 51	50 и менее

Критерии результатов самостоятельной работы

При экспертной оценке результатов самостоятельной работы учитываются такие критерии:

- Глубина освоения знаний
- Источники информации
- Качество выполнения работы
- Самостоятельность изложения
- Творчество и личный вклад
- Соблюдение правил оформления

Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины

Интегральная качественная оценка освоения учебной дисциплины, учитываемая при промежуточной аттестации.

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9	9,4	9,9	10,4	9.8	10.20	11.00
Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	8	-	-	-
Поднимание колен в висе на «шведской» стенке	-	-	-	40	30	20
Сгибание рук в упоре лёжа	35	25	15	15	10	8
Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин	50	40	30	40	30	20
Прыжок на скакалке за 30 сек.	65	60	50	75	70	60
Бег 2000 метров	8.50	10.00	10.40			
Бег 1000 метров				5.00	5.30	6.00
Бег 100 метров	14.00	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50
Бег 400 метров	1.00	1.03	1.06	-	-	-
Бег 300 метров	-	-	-	1.00	1.10	1.20
Бег на лыжах 3 км	14.40	15.10	16.10	-	-	-
Бег на лыжах 2 км	-	-	-	12.15	13.00	13.40

Баскетбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками от груди в парах за 30 с (раз)	26	24	23	24	22	20
Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м, туда и обратно (сек)	8,4	8,7	9,0	9,4	9,6	10,0
Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов, из 10 бросков (раз)	7	5	3	5	3	2

Волейбол

Контрольные упражнения	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	30	20	10	20	15	10
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	25	20	15	20	15	10
Прием и передача мяча в парах (раз)	30	20	10	20	15	10

Критерии оценки промежуточной аттестации

Промежуточные аттестации проводятся в формах **зачета** в 3, 4, 5 семестрах, **дифференцированного зачета** в 6 семестре.

К сдаче зачета, дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущих аттестаций оценки не ниже «удовлетворительно».

Основой для определения оценки на зачете и дифференцированном зачете служит объём и уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой учебной дисциплины «Физическая культура».

Зачет оценивается по двухбалльной шкале: «зачтено», «незачтено».

Дифференцированный зачет оценивается по четырехбалльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценка «отлично» или «зачет» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов).

Оценка «хорошо» или «зачет» ставится при выполнении 5-6 испытаний.

Оценка «удовлетворительно» или «зачет» - при выполнении 3-4 испытаний.

Оценка «неудовлетворительно» или «незачет» - менее 3 испытаний.

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Критерии оценивания тестов

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
100 - 86	85-70	69 - 51	50 и менее

4 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЯ

Задания для оценки освоения Теоретического раздела

Вопросы для устных опросов

- 1 Физическая культура: определение, результат деятельности в физической культуре, совокупность ценностей, представляющих физическую культуру.
- 2 Структура физической культуры личности.
- 3 Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
- 4 Что такое здоровье
- 5 Факторы, определяющие здоровый образ жизни
- 6 Режим труда и отдыха
- 7 Режим сна
- 8 Активная мышечная деятельность
- 9 Закаливание организма
- 10 Гигиенические основы здорового образа жизни
- 11 Профилактика вредных привычек
- 12 Рациональное питание
- 13 Принципы закаливания
- 14 Что такое утомление, переутомление, усталость?
- 15 Противоречия учебной деятельности студента ?
- 16 Что составляет основу работоспособности студента?
- 17 Факторы влияющие на суточную работоспособность учащихся?
- 18 Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие?
- 19 Периодичность ритмических процессов в организме?
- 20 Заболеваемость в процессе обучения и ее профилактика.
- 21 Основные причины изменения состояния студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
- 22 Профилактика умственного перенапряжения.
- 23 Что влияет на повышение работоспособности студента в учебном процессе?

Типовые тесты по Теоретическому разделу

Тест «Основы здорового образа жизни»

1 В концепцию здоровья входит здоровье

- а) психическое;
- б) тактическое;
- в) социальное;
- г) соматическое (физическое).

2 К признакам здоровья относятся

- а) отсутствие дефектов развития;
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- г) отсутствие заболеваний.

3 Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

4 К составляющим здорового образа жизни относятся

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

5 Принципы рационального питания

- а) достижение энергетического баланса;
- б) сохранение правил хранения продуктов;
- в) ритмичность приема пищи;
- г) сбалансированность основных пищевых веществ.

6 Значение белков пищи — это

- а) обеспечение пластических процессов;
- б) транспортировка веществ;
- в) защитная функция;
- г) растворение витаминов А, D, E, K.

7 Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах

- а) макаронах;
- б) яйцах;
- в) говядине;
- г) моркови;
- д) молоке.

8 Жиры необходимы человеку, так как они

- а) являются источником энергии;
- б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
- в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
- г) являются основой составляющей гормонов.

9 Пищевым источником углеводов являются

- а) хлебобулочные изделия;
- б) рыба;
- в) конфеты;
- г) овощи.

10 Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие как

- а) никотин;
- б) липиды;
- в) цианид;
- г) мышьяк.

11 К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта;
- в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

12 Сигаретный дым

- а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
- б) вызывает бронхит;
- в) увеличивает объем мышечных волокон;
- г) вызывает сужение сосудов.

13 При систематическом употреблении алкоголя

- а) нарушается функция центральной нервной системы;
- б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- в) ухудшается внимание и память;
- г) происходит укрепление иммунитета.

14 В результате приема наркотиков

- а) страдает печень;
- б) происходит химическая травма нервных клеток;
- в) нарушается деятельность почек;
- г) происходит укрепление сосудов.

15 Признаками наркомании являются

- а) психическое истощение;
- б) физическое совершенство;
- в) депрессия;
- г) бессонница и бледность.

16 При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

- а) физические качества;
- б) биологические ритмы;
- в) чередование физической и умственной работы;

г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

17 Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

- а) кожей тела;
- б) волосами;
- в) рабочим кабинетом;
- г) одеждой и обувью;
- д) полостью рта.

18 Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение

- а) нормального кожного дыхания;
- б) оптимального уровня температуры тела;
- в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
- г) закупорки выносящих протоков потовых желез.

19 Гигиенические принципы закаливания

- а) систематичность;
- б) постепенность;
- в) дозированность.

20 Для закаливания используются

- а) воздух;
- б) вода;
- в) ЛФК
- г) солнце.

21 Закаливание солнцем способствует

- а) повышению тонуса ЦНС;
- б) увеличению барьера защитной функции кожи;
- в) снижению ЧСС;
- г) образованию витамина D.

22 При закаливание воздушные ванны

- а) укрепляют сосуды;
- б) повышают общий тонус;
- в) понижают количество эритроцитов;
- г) улучшают обменные процессы.

23 К водным закалывающим процедурам относятся

- а) обливание водой;
- б) воздушные ванны
- в) обтирание влажным полотенцем
- г) купание.

24 К способам быстрого снятия стресса относятся

- а) отрыв от повседневности;
- б) массаж
- в) повышение нагрузки на работе;
- г) физические упражнения.

25 Общие принципы преодоления стрессов

- а) учиться радоваться жизни;

- б) стремиться к разумной организованности;
- в) будьте пессимистом;
- г) регулярно заниматься физическими упражнениями.

26 Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в

- а) организованных занятиях;
- б) период сна;
- в) самостоятельных занятиях;
- г) повседневной жизни.

24 Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

28 В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями

- а) с предельными отягощениями;
- б) дыхательными;
- в) на растяжение мышц;
- г) на гибкость.

29 Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю

- а) 1;
- б) 2-3;
- в) 6-8;
- г) 12-14.

Задания для оценки освоения Раздела

«Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Вопросы для устных опросов

- 1 Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- 2 Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
- 3 Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста.
- 4 Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
- 5 Студенческий спорт - цели и задачи.
- 6 Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
- 7 Самоконтроль при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
- 8 Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности (оценить с помощью двух доступных методов своё физическое развитие).
- 9 Перечислите методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Типовой тест по разделу

Тест «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:
 - а) учебно-спортивная база;
 - б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
 - в) внутренняя мотивация;
 - г) соответствующий уровень развития физических качеств;
 - д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.
- 2 Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:
 - а) 110-120 уд/мин;
 - б) 130-140 уд/мин;
 - в) 140-150 уд/мин;
 - г) 160-170 уд/мин;
 - д) 180-190 уд/ мин.
- 3 При выполнении физических упражнений необходимо регулировать дыхание:
 - а) всех случаях выпрямления делать вдох;
 - б) всех случаях выпрямления делать выдох;

- в) при сгибании тела делать выдох;
- г) при сгибании тела задерживать дыхание

4 Спортсмен - это человек который:

- а) имеет гармоничное телосложение;
- б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- в) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
- д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни

5 Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

- а) заключения врача;
- б) индивидуальных особенностей организма;
- в) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- г) моды, популярности, престижности;
- д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ

6 Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно - сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- а) скоростно-силовые качества;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) гибкость и ловкость;
- д) координацию движений

7 Эмоциональные состояния, возникающие перед соревнованиями, могут быть представлены как:

- а) боевая готовность;
- б) стартовая лихорадка;
- в) стартовая апатия;
- г) неустойчивая компенсация

8 Средства восстановления делятся на:

- а) педагогические;
- б) медико-биологические;
- в) гуморальные;
- г) психологические

9 В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части занятия физической культуры?

1. Упражнения «на выносливость»
 2. Силовые упражнения
 3. Упражнения «на гибкость»
 4. Скоростные упражнения
 5. Упражнения «на координацию»
1. 1, 2, 3, 4, 5,
 2. 3, 2, 1, 5, 4.
 3. 5, 4, 2, 3, 1.
 4. 2, 3, 1, 4, 5.

10 Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований.

11 Засчитывается ли мяч, забитый с удара от ворот в футболе?

- а) да;
- б) нет;
- в) по решению судьи;
- г) да, если он коснулся земли.

12 Какой предмет используется в занятиях по художественной гимнастике?

- а) конь;
- б) брусья;
- в) обруч;
- г) диск.

13 Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б) упражнения, способствующие снижению веса тела
- в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

14 Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?

- а) быстрый рост абсолютной силы
- б) функциональная гипертрофия мышц
- в) увеличение собственного веса
- г) повышается опасность перенапряжения

15 Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а) интервальная тренировка
- б) метод повторного выполнения упражнений
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г) метод расчленённо-конструктивного упражнения

16 Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) скоростно-силовые способности
- б) личностно-психические качества
- в) факторы функциональной экономичности
- г) аэробные возможности

17 Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...

- а) 180 – 200 уд/мин
- б) 170 – 180 уд/мин
- в) 140 – 160 уд/мин
- г) 120 – 140 уд/мин

18 Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у юношей считается возраст:

- а) 10-11 лет
- б) 11-12 лет
- в) от 13-14 до 17-18 лет
- г) от 17-18 до 19-20 лет

19 Какой уровень нагрузки по ЧСС способствует развитию аэробной выносливости:

- а) до 120 уд/мин.
- б) 120-140 уд/мин.
- в) 140-160 уд/мин.
- г) 160-180 уд/мин.

20 Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способностей:

- а) плавание
- б) гимнастика
- в) стрельба
- г) лыжный спорт

21 К циклическим видам спорта относятся...

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) легкая атлетика, лыжные гонки, плавание;
- г) спортивная гимнастика, фигурное катание, прыжки на батуте

22 Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий, а также степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) массой тела;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

21 Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до ...

- а) 120 - 130 ударов в минуту;
- б) 130 - 140 ударов в минуту;
- в) 150 - 170 ударов в минуту;
- г) 170 и более ударов в минуту.

22 Число движений в единицу времени характеризует ...

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) простую двигательную реакцию;
- г) сложную двигательную реакцию.

23 Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

24 Абсолютная сила — это...

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) сила, проявляемая относительно к своей массе тела;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

25 Какое физическое качество развивается с помощью упражнений «Стретчинг»?

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстрота;
- г) сила.

Задания для оценки освоения Раздела

«Лёгкая атлетика»

Вопросы для устных опросов

1. Какие виды старта применяют в беге?
2. Для чего применяется низкий старт в беге на короткие дистанции?
3. В чём заключается главное отличие техники бега от техники спортивной ходьбы?
4. Как называется устройство для выполнения низкого старта?
5. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
6. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту с разбега?
7. С какой фазы начинается обучение прыжкам в высоту с разбега?
8. С какой фазы начинается обучение всем видам лёгкоатлетических метаний?
9. Для чего в лёгкоатлетических метаниях применяется «скрестный шаг»?
10. Без чего невозможно выполнить метание снаряда?
11. Сколько попыток даётся участникам соревнований по метанию мяча?
12. Самой травмоопасной фазой во всех видах прыжков является...
13. Под каким углом должен выполняться разбег в прыжках в высоту с разбега?
14. Какие виды включает в себя лёгкая атлетика?
15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

Типовой тест

1 Что такое спринт?

- а) судья на старте
- в) бег на длинные дистанции
- б) бег на короткие дистанции
- г) метание мяча

2. Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:

- а) лечь отдохнуть
- в) выпить как можно больше воды
- б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- г) плотно поесть

3. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:

- а) разбег, отталкивание, полет, приземление
- в) разбег, подпрыгивание, приземление
- б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- г) разбег, толчок, приземление

4. Дайте определение фальстарту:

- а) толчок соперника в спину
- в) преждевременный старт
- б) резкий старт
- г) задержка старта

5. За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге?

- а) ни одного
- в) два
- б) один
- г) за это не дисквалифицируют

6. «Плечом», «грудью», «пробеганием» — что это такое?

- а) способы финиширования в спринте
- б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- в) способы финиширования в беге на длинные дистанции
- г) способы финиширования в беге на любые дистанции

7. Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:

- а) наклоном головы.
- в) постановкой стопы на дорожку;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- г) работой рук;

8. Какое количество лёгкоатлетических соревнований было включено в программу первых Олимпийских игр 1986 года в Афинах?

- а) 11
- б) 12
- в) 13

9. Спортсмены–бегуны используют:

- а) кроссовки
- б) шиповки
- в) кеды

10. Год, когда соревнования по лёгкой атлетике появились в программе Олимпийских игр:

- а) 1896
- б) 1928
- в) 1996

11. Не относится к видам легкой атлетики:

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

12. Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:

- а) 400 м, 800 м
- б) 200 м, 100 м
- в) 500 м, 1000 м

13. Спринтерская дистанция составляет:

- а) 100 м
- б) 800 м
- в) 500 м

14. В чем состоит задача обучения технике прыжка с шестом?

- а) в обучении техники перехода через планку и приземлению
- б) в обучении техники падения
- в) в обучении техники владения шестом

15. Формы занятий по легкой атлетике делятся на:

- а) главные и второстепенные
- б) основные и эпизодические
- в) учебные и неучебные

16. Соревнования в легкой атлетике по характеру подразделяются на следующие виды:

- а) отборочные и квалификационные
- б) первенства и чемпионаты
- в) личные, командные и лично-командные

17. Определите, где проводится толкание ядра:

- а) на стадионе и в манеже
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

18. При помощи каких тестов определяется уровень развития выносливости

- а) бег на 30 м;
- б) челночный бег 3x10 м;
- в) бег на 1000 м;
- г) 6-минутный бег

19. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляет:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

20. Длина разбега измеряется:

- а) рулеткой
- б) ступнями
- в) беговым шагом

21. Такое количество попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:

- а) одна
- б) две
- в) три
- г) четыре

22. Данный вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности». Определите, что это за вид:

- а) бег
- б) прыжки в длину
- в) прыжки в высоту
- г) метание молота

23. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге может привести к:

- а) повышению скорости бега;
- в) увеличению длины бегового шага;
- б) скованности всех движений бегуна;
- г) более сильному отталкиванию ногами.

24. Чрезмерный наклон туловища бегуна вперед следующим образом влияет на бег:

- а) сокращает длину бегового шага;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх;
- б) увеличивает скорость бега;
- г) помогает скоординировать движения.

25. Выберите фазы прыжка в высоту:

- а) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
- б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
- в) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

26. Выберите того, кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи:

- а) передающий
- в) главный тренер команды
- б) принимающий
- г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

27. Не относится к разновидностям низкого старта:

- а) обычный
- в) растянутый
- б) сближенный
- г) отталкивающийся

28. Финиширование на длинные дистанции начинается на расстоянии 100 метров до окончания бега. Верно ли это?

- а) нет
- б) да

29. Челночный бег развивает:

- а) силовые способности
- в) скоростные способности
- б) скоростно-силовые способности
- г) координационные способности

30. Легкая атлетика, по версии Ассоциации содействия международному движению «Спорт для всех», находится на ___ месте из 20–ти по популярности.

- а) 20
- б) 10
- в) 1

31. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

- а) 400м и 200 м;
- б) 1000м и 500м;
- в) 3000м и 2000м;
- г) 3000 м и 2500 м;
- д) 500 м и 300м.

32 В легкой атлетике ядро...

- а) метают
- б) кидают
- в) бросают
- г) толкают

Задания для оценки освоения Раздела

«Игровые виды (волейбол)»

Вопросы для устных опросов

1. В каком году и где появилась игра в волейбол?
2. Как в переводе с английского языка означает « волейбол»?
3. Назовите размер волейбольной площадки?
4. Назовите цель игры?
5. Какой размер сетки?
6. Сколько партий игры в волейбол, набор очков партии?
7. Сколько очков получает команда за выигравший мяч?
8. Как происходит переход по площадке?

9. Какие перемещения выполняются во время игры?
10. Из чего состоит техника игры в волейболе?
11. Какими частями тела можно выполнять касание по мячу?
12. Из зоны № 1 игрок переходит в зону...?
12. Кто такой «либеро»?

Типовой тест по разделу

1. Что означает слово волейбол?

- а) рука и мяч
- б) сетка и мяч
- в) удар с лёту и мяч
- г) удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Пьер де Кубертен
- в) Джеймс Нейсмит
- г) Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- а) Бразилия
- б) Куба
- в) США
- г) Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- а) с подачи
- б) с передачи
- в) с подбрасывания арбитром над сеткой
- г) с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- а) любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- б) любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- в) любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- г) любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- а) 8×16 м
- б) 9×18 м
- в) $10,97 \times 23,77$ м
- г) 15×28 м

7. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- а) игра ногой
- б) удар при поддержке партнёра
- в) 4 удара

г) последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- а) 8,5 м
- б) 10,5 м
- в) 12,5 м
- г) 14,5 м

9. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- а) 2,5 м
- б) 3 м
- в) 3,5 м
- г) 4 м

10. Каков вес волейбольного мяча?

- а) 260 – 280 г
- б) 325 – 375 г
- в) 410 – 450 г
- г) 425 – 475 г

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- а) 10
- б) 12
- в) 14
- г) 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- а) 12
- б) 16
- в) 18
- г) 24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

- а) игра без номеров
- б) игра в холодную погоду в тренировочных костюмах
- в) игра в очках
- г) игра босиком

14. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- а) 3:2
- б) 3:1
- в) 3:0
- г) 4:0

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15
- б) 20
- в) 25
- г) 30

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

- а) 15
- б) 17
- в) 20
- г) 21

18. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

- а) 1, 2, 3
- б) 2, 3, 4
- в) 4, 5, 6
- г) 1, 5, 6

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

- а) 1
- б) 2
- в) 5
- г) 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- а) 3
- б) 4
- в) 5
- г) 6

22. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

- а) последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
- б) неумышленное касание игроком мяча
- в) к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- г) к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- а) три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- б) три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- в) единовременное касание мяча разными частями тела
- г) удар при поддержке

24. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

- а) засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- б) засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- в) засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- г) засчитать каждой команде по 1 очку

25. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

- а) 10
- б) 8
- в) 5
- г) 3

26. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

- а) блокирование подачи соперника
- б) удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке
- в) три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков
- г) несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

27. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

28. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

- а) капитан команды
- б) игрок, вышедший на замену
- в) игрок, имеющий предупреждение
- г) либеро

29. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

- а) 2:0
- б) 2:1
- в) 2:2
- г) любой из вышеуказанных

30. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

- а) выполнять подачу
- б) выполнять блокирование
- в) выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки
- г) выходить на замену неограниченное количество раз

31. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

- а) жёлтая карточка
- б) красная карточка
- в) жёлтая и красная карточки вместе
- г) жёлтая и красная карточки отдельно

32. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

- а) предупреждение
- б) замечание
- в) удаление
- г) дисквалификация

33. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

- а) 2
- б) 3
- в) 4
- г) 5

34. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

- а) поднять два больших пальца вверх
- б) скрестить руки на груди
- в) опустить обе руки вдоль тела
- г) выпрямить обе руки в стороны

35. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

- а) четвёртая партия
- б) четыре удара по мячу
- в) время на подачу истекло
- г) игрок с номером четыре

36. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

- а) обоюдная ошибка и переигровка
- б) конец партии или матча
- в) мяч «за»
- г) ошибка при блокировании

37. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

- а) мяч «в площадке»
- б) мяч «за»
- в) переигровка
- г) потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

38. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

- а) подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо
- б) подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко
- в) подача переходит сопернику, и соперник получает очко
- г) подача переходит сопернику и соперник два очка

39. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

- а) 0:1 и 0:1
- б) 0:1 и 0:25

- в) 0:3 и 0:1
- г) 0:3 и 0:25

40. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

- а) присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта недоигранной партии?
- б) присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и недоигранной партий
- в) присудить ничью в матче
- г) сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

41 В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

- а) отбивание мяча ногой;
- б) касание мяча дважды подряд;
- в) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
- г) переступание средней линии;
- д) отбивание мяча головой

42. При игре в волейбол игрок может выполнять подачу:

- а) ударом по мячу рукой;
- б) ударом по мячу ногой;
- в) броском мяча;
- г) любым способом

43. Если во время игры в волейбол игрок после постановки блока касается мяча второй раз подряд:

- а) игра останавливается, мяч отдается сопернику;
- б) игра продолжается;
- в) игра останавливается и назначается спорный мяч;
- г) назначается переподача.

44 Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- а) бросок
- б) подача
- в) передача
- г) прием

Задания для оценки освоения Раздела

«Лыжная подготовка»

Вопросы для устных опросов

- 1 Форма одежды лыжника
- 2 Температурный режим в безветренную погоду.
- 3 В каком году и где состоялись первые зимние олимпийские игры?
- 4 Назови особенности одновременно бесшажного хода.
- 5 Перечислите способы передвижения на лыжах.
- 6 Какая страна является родиной олимпийских игр?

- 7 Перечисли способы подъёма в гору.
- 8 Перечислите способы спуска с горы.
- 9 Назовите особенности техники торможения «плугом».
- 10 Перечислите способы торможения с горы.
- 11 Перечисли способы поворота на месте и в движении.
- 12 Расскажите о преодолении препятствий на лыжах.
- 13 Перечислите, из скольких частей состоит лыжа. Назовите виды креплений.
- 14 Назовите особенности техники подъёма «лесенкой».
- 15 Какие физические качества развиваются при занятии лыжным спортом?
- 16 Расскажите о преодолении неровностей на лыжне.
- 17 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
- 18 В чём сходство и различие техники подъёма в гору ступающим и скользящим шагом.
- 19 Оказание первой медицинской помощи при обморожении.
- 20 Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.
- 21 Какие правила должны соблюдать во время соревнований по лыжным гонкам?
- 22 В каком году состоялись первые лыжные состязания в России и где?
- 23 Перечислить выдающихся лыжников, победителей Чемпионатов мира и Олимпийских игр?
- 24 Какие черты характера развивают занятия лыжным спортом?

Типовой тест по разделу

Тест «Лыжная подготовка»

- 1 Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:**
 - а) со ступающего и скользящего шага;
 - б) с поворотов на месте;
 - в) с преодоления неровностей.
- 2. Основным способом передвижения на лыжах является:**
 - а) переступание;
 - б) скольжение;
 - в) подъем.
- 3. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:**
 - а) головы;
 - б) локтя поднятой руки;
 - в) ладони поднятой руки;
 - г) кончиков пальцев поднятой руки.
- 4. При подборе лыжных палок их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:**
 - а) чуть выше подмышки;
 - б) чуть выше плеч;
 - в) на уровне плеч.

5. Способ, который часто применяется при подъеме на лыжах в гору в прямом направлении, называется:

- а) переступание;
- б) «елочкой»;
- в) «лесенкой».

6. Способ подъема на склон на лыжах называется:

- а) «плугом»;
- б) «упором»;
- в) «елочкой»;
- г) «веером».

7. Способ подъема на склон на лыжах приставными шагами называется:

- а) «лесенкой»;
- б) «полуелочкой»;
- в) «переступание».

8. При подъеме в гору используется способ:

- а) «лесенкой»;
- б) «полуелочкой»;
- в) «елочкой»;
- г) все перечисленные.

9. Самым быстрым лыжным ходом является:

- а) одновременный двухшажный коньковый ход;
- б) попеременный двухшажный ход;
- в) одновременный одношажный ход;
- г) одновременный бесшажный ход.

10. Легкую атлетику называют «королевой спорта», какой вид спорта среди зимних олимпийских дисциплин называют «королем спорта»:

- а) лыжный;
- б) санный;
- в) конькобежный.

11. Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния _____ и температуры воздуха

- а) снега;
- б) лыж;
- в) здоровья.

12. Скелетон является разновидностью:

- а) санного спорта;
- б) конькобежного спорта;
- в) горнолыжного спорта;
- г) многоборья.

13. Фристайл и биатлон не относятся к зимним видам спорта:

- а) да;
- б) нет, относятся

14. Завершите предложение. Назовите зимний вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию

15. Первое соревнования по лыжам проведено:

- а) 1767г
- б) 1894
- в) 1912
- г) 1945

16 Первые лыжи были изображены:

- а) 5 тыс. лет назад
- б) примерно 15-20 тыс. лет назад
- в) в xviii веке
- г) в эпоху неолита

17 В 1924 г. была создана Международная федерация лыжного спорта, СССР вступил в нее в:

- а) 1948
- б) 2000
- в) 1924
- г) 1984

18. В России первые состязания "лыжебеженцев" состоялись в:

- а) Петербурге 1894 г.
- б) Москве 1941 г.
- в) 1910 г. на реке Волга
- г) 2008 г. в Турине

19. Значение лыжного спорта в системе физического воспитания выявляется в:

- а) оздоровительном направлении
- б) воспитательном направлении
- в) творческом направлении
- г) прикладном направлении

20 Основные формы занятий на лыжах:

- а) лыжная подготовка
- б) лыжный поход
- в) катание на лыжах
- г) лыжный спорт

Задания для оценки освоения Раздела

«Спортивные игры (баскетбол)»

Вопросы для устных опросов

1. Что такое баскетбол?
2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?
3. Кто придумал игру в баскетбол?
4. Когда были изданы первые официальные правила игры?
5. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?
6. Что такое FIBA (ФИБА) и в каком году была создана)?

- 7 В чем заключается цель игры?
- 8 Как подсчитываются очки?
- 9 Сколько игроков в каждой команде? Требования к номерам игроков?
- 10 Сколько длится игра?
- 11 Требования к баскетбольной площадке?
- 12 Требования к баскетбольному мячу?
- 13 Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?
- 14 Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?
- 15 Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?
- 16 Что такое фол в баскетболе?
- 17 Техника безопасности при игре в баскетбол

Типовой текст по разделу

1. Город и год Олимпийских игр, когда советские баскетболисты стали чемпионами:

- а) Мюнхен, 1972 год
- б) Токио, 1964 год
- в) Монреаль, 1976 год

2. Какие приемы включает в себя техника владения мячом?

- а) пасы
- б) передачи
- в) повороты

3. Что составляет технику передвижений в баскетболе?

- а) бросок мяча
- б) броски в корзину
- в) прыжки

4. Какое количество человек играют на площадке в составе одной команды?

- а) 6
- б) 10
- в) 5

5. Определите, в каких странах появился баскетбол после США:

- а) Великобритания, Франция, Германия, Китай, Япония
- б) Китай, Япония, Филиппины
- в) Германия, Франция, Россия, Латвия, Южная Америка

6. Столько секунд команда может владеть мячом на своей стороне площадки:

- а) 10 сек.
- б) 18 сек.
- в) 8 сек.

7. Какова продолжительность игры в баскетбол?

- а) 4 тайма по 15 минут
- б) 4 тайма по 10 минут
- в) 2 тайма по 20 минут

8. Такое количество очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:

- а) 3 очка

- б) 2 очка
- в) 1 очко

9. Столько секунд даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 5 сек.
- б) 3 сек.
- в) 7 сек.

10. Жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз – обозначает:

- а) неправильное ведение мяча
- б) пробежка
- в) замена игрока
- г) штрафной бросок

11. Определите, что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулакам:

- а) замена игроков
- б) штрафной бросок
- в) пробежка
- г) обоюдный фол

12. Таким образом вводится мяч в игру после обоюдного фола:

- а) выбрасыванием мяча из-за боковой линии
- б) спорным броском
- в) штрафным броском
- г) по усмотрению судьи

13. Определите, что такое “pivot”:

- а) штрафной бросок
- б) остановка после ведения
- в) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- г) бросок после ведения мяча.

14. Обучение передачам в движении необходимо начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с:

- а) броском в корзину
- б) передачей мяча
- в) ловлей мяча

15. Групповой отбор мяча используется чаще всего в этом случае:

- а) при активной защите и прессинге
- б) на половине площадки соперника
- в) при явном проигрыше команды

16. От чего зависит выбор способа и траектории передач?

- а) состояния покрытия спортивной площадки
- б) характера противодействия соперника
- в) игровой сыгранности партнеров

17. Определите особенность игровой площадки в баскетболе:

- а) она имеет определенный цвет (желтый с красным)

б) она имеет строгие размеры: длина 28 метров, ширина 15 метров

18. Год, когда был изобретен баскетбол:

- а) 1891
- б) 1900
- в) 1918

19. Фамилия человека, который изобрёл баскетбол:

- а) Чемберлен
- б) Нейсмит
- в) Коннолли

20. Выберите верные размеры баскетбольной площадки:

- а) 12м. X 24м.
- б) 9м. X 18м.
- в) 14м. X 26м.

21. Определите высоту, на которой находится баскетбольная корзина:

- а) 300 см.
- б) 305 см.
- в) 260 см.

22. Столько секунд команда может владеть мячом до того, как бросить его в кольцо:

- а) 24 сек.
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.

23. Такое количество шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3
- б) 2
- в) 4

24. Дата создания Международной федерации баскетбола:

- а) 21 июня 1940 года
- б) 5 декабря 1955 года
- в) 18 июня 1932 года +

25. Город, в котором первый раз был организован показательный турнир по баскетболу:

- а) в Сент-Луисе
- б) в Афинах
- в) в Париже

26. Год, когда баскетбол включили в программу Олимпийских игр:

- а) 1908 год
- б) 1936 год
- в) 1952 год

27. Выберите, сколько очков может получить команда при попадании в кольцо?

- а) одно очко за каждое попадание
- б) 1 очко, 2 очка, 3 очка в зависимости от какого места произошел бросок
- в) очки назначает судья, сколько он посчитает нужным

28. Укажите, сколько всего человек в команде по баскетболу:

- а) 6 на площадке и 6 запасных
- б) 5 на площадке и 7 запасных
- в) 11 на площадке и 2 запасных
- г) 10 на площадке и 5 запасных

29. Определите, что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой:

- а) толчок игрока
- б) удар игрока
- в) блокировка
- г) задержка игрока

30. Каким образом определяют победителя, если по окончании игры счет равный?

- а) назначают дополнительное время 5 минут
- б) выбирают по считалке
- в) дают 5 попыток забросить мяч, кто больше попадет тот и выиграл

31. Во время игры в баскетбол, после попадания мяча в кольцо, игра начинается:

- а) с центра площадки;
- б) из-за лицевой линии за кольцом;
- в) из-за боковой линии;
- г) по решению судьи.

Задания для оценки освоения Раздела

«Общефизическая подготовка (ОФП)»

Вопросы для устных опросов

- 1 Что включает в себя общая физическая подготовка?
- 2 Дать определения основным понятиям о строе: строй, колонна, дистанция.
- 3 Направленность общеразвивающих упражнений (схема ОРУ).
- 4 Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
- 5 Что называют общеразвивающими упражнениями
- 6 Особенности проведения ОРУ с использованием предметов.
- 7 Перечислите общеразвивающие упражнения в парах из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

Типовой тест по разделу

1 Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2 Какое содержание включает понятие « здоровый образ жизни»?

- а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

3 Какова цель курса физической культуры в учебных заведениях?

- а) научить использовать физкультурно - спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, самоопределения в физической культуре
- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) все перечисленное верно

4 Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам
- в) увеличивается потенциал здоровья
- г) все перечисленное верно

5 Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) улучшают функцию бронхиол
- в) укрепляют стенки бронхов
- г) все перечисленное верно

6 Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт
- г) все перечисленное верно

7 Как определить тип телосложения по показателям человека?

- а) измерения ЖЕЛ
- б) по показателю окружности запястья
- в) по показателям индексов роста и окружности головы
- г) провести наружный осмотр

8 Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

- а) утренняя гимнастика
- б) аэробика
- в) тяжелая атлетика
- г) использование тренажеров

9 Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а) целенаправленные физические упражнения

- б) ношение корсета
- в) подбор специальной мебели
- г) все перечисленное верно

10 Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а) наружный осмотр
- б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
- в) ЖЕЛ
- г) все перечисленное верно

11 Что такое аэробика?

- а) физические упражнения под музыку
- б) физические упражнения с тягощением
- в) физические упражнения в течении 20 минут без перерыва
- г) дыхательная гимнастика

12) Что такое физическая культура?

- а) образ жизни
- б) учебно-тренировочное занятие
- в) часть общей культуры человека
- г) наука о здоровье

13 Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая - специальная
- б) скоростно-силовая
- в) силовая, скоростная
- г) все перечисленное верно

14 От чего зависит проявление ловкости?

- а) от координации движений
- б) от функции продолговатого мозга
- в) от длины конечностей
- г) от состояния связочно-суставного аппарата

15 Основные средства восстановления после занятий физическими упражнениями:

- а) смена деятельности
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж
- в) режим дня, сон, рациональное питание
- г) все перечисленное верно

16 Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) постоянность
- б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий
- в) регулярность занятий
- г) все перечисленное верно

17 Что такое спорт?

- а) профессионально - прикладная физическая подготовка
- б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях

- в) организованный процесс физического воспитания
- г) профессиональная деятельность

18 Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культуры?

- а) 3-5 мин
- б) в зависимости от предполагаемой нагрузки
- в) 20 мин
- г) 30 мин

19 Какова продолжительность утренней гимнастики?

- а) индивидуально
- б) 25 минут
- в) 10-15 мин
- г) 30 минут

20 Физическая культура и спорт представляют собой:

- а) рациональные бытовые движения
- б) накопление трудового опыта
- в) всестороннее, гармоничное развитие личности
- г) личная и общественная гигиена

21 Что является целью общеразвивающих упражнений?

- а) лечение различных заболеваний
- б) овладение более сложными действиями
- в) разминка
- г) постановка рекорда

22 В настоящее время атлетами называют:

- а) соревнующихся в силе и ловкости
- б) физически развитых, сильных людей
- в) тех, кто быстро бежит
- г) победителей олимпиад

23 От чего зависит увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок?

- а) от питания
- б) от средства восстановления
- в) врачебного контроля
- г) все перечисленное верно

24 Как называется совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие и физическое образование человека, а так же сам процесс деятельности людей в этой области?

- а) двигательная активность
- б) физическая и функциональная подготовленность
- в) физическая культура и спорт
- г) самовоспитание

25 Как называется приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи преподавателя?

- а) двигательные умения
- б) физическое воспитание

- в) профилактика
- г) самообразование

26 Как называется процесс комплексного развития и совершенствования определенных психических и физических качеств, необходимых спортсмену для достижения успеха в спортивной деятельности?

- а) саморегуляция
- б) физическое развитие
- в) адаптация
- г) психофизическая подготовка

27 Как называется пониженная двигательная функция?

- а) дееспособность
- б) саморегуляция
- в) гиподинамия
- г) здоровье

28 Способность человека выполнять какую - либо деятельность:

- а) самооценка
- б) установка
- в) дееспособность
- г) все перечисленное верно

29 Психофизическая подготовка организма спортсмена к предстоящей работе - это:

- а) установка
- б) самонаблюдение
- в) гибкость
- г) тренированность

30 Что такое состояние наилучшей готовности к наилучшим спортивным результатам?

- а) тренированность
- б) физические способности
- в) установка
- г) спортивная форма

Список тем рефератов

1. Активный отдых в жизни семьи.
2. Современные методики коррекции фигуры средствами физической культуры: шейпинг, йога, бодибилдинг и др.
3. Основы методики дыхательной гимнастики.
4. Понятие о физической реабилитации, средства и методы.
5. Дефекты осанки, их профилактика.
6. Корректирующие упражнения при дефектах осанки и сколиозах.
7. Современные дыхательные методики.
8. Закаливание - средство профилактики простудных заболеваний.

9. Профилактика плоскостопия.
10. Физическое воспитание в семье
11. Развитие двигательных способностей
12. Основы физической подготовки будущего специалиста.
13. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
15. Способы улучшения зрения.
16. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
17. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
18. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
19. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
21. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
22. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
23. Средства и методы воспитания физических качеств.
24. Гигиенические основы физического воспитания.
25. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
26. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
27. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
28. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
29. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
30. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
31. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
32. Основы занятий оздоровительным бегом.
33. Плавание как средство укрепления здоровья.
34. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
35. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий ФК.
36. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.

36. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.

37. Влияние физических нагрузок на организм человека.

38. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные домашние задания, упражнения в режиме учебного дня).

39. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.

40. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

41. Активный отдых в режиме выходного дня.

42. Пульсовые режимы рациональных тренировочных нагрузок оздоровительного характера.

43. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.

44. Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на организм женщин.

45. Здоровье женщины - здоровье нации.

5 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в течение четырех семестров.

Промежуточные аттестации проводятся в формах зачета в 3, 4, 5 семестрах, дифференцированного зачета в 6 семестре.

К сдаче зачета, дифференцированного зачета допускаются обучающиеся, выполнившие все отчетные работы и получившие по результатам текущих аттестаций оценки не ниже «удовлетворительно».

Промежуточная аттестация в форме зачета/дифференцированного зачета проводится в форме сдачи контрольных заданий (тестов) с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза», «Серебро», «Золото» ступени и возрасту обучающегося.

Оценочные средство – практические контрольные задания (сдача нормативов) Методические материалы, определяющие процедуры и критерии оценивания результатов обучения по учебной дисциплине Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	Или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12,00
	Бег на 2000 м (мин, с)	15,00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
5	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19,00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,30	-
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского		7	7

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
--	--	--

Возрастная группа от 18 до 24 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (с)	4,8	5,9
	Или бег на 60 м (с)	9,0	10,9
	Или бег на 100 м (с)	14,4	17,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	13,10
	Бег на 2000 м (мин, с)	14,30	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	10
4	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	9,0
5	Прыжок в длину с разбега (см)	370	270
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	32
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	21,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,00	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19,15
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26,00	-
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, а также временно освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

Типовой итоговый тест

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

1 Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение

- а) физической культуры;
- б) физического воспитания;
- в) физического совершенства;

г) видов спорта.

2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;

г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) растяжкой

б) стретчингом

в) гибкостью

г) акробатикой

4. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

а) повышать;

б) снижать;

в) оставить на старом уровне;

г) прекратить.

7. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

9. Формами производственной гимнастики являются:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

10. Основными признаками физического развития являются:

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура.