



Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**
Воронежский филиал ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»

Кафедра правовых и гуманитарных наук

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине *«Физическая культура и спорт»*
(приложение к рабочей программе дисциплины)

Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность (профиль) Информационные системы на транспорте

Уровень высшего образования бакалавриат

Форма обучения заочная

Промежуточная аттестация зачет

Воронеж
2023

1. Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Рабочей программой дисциплины Физическая культура и спорт предусмотрено формирование следующих компетенций.

Таблица 1

Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК – 7 Способен поддержать данный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности	УК - 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть: навыками здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК -7.2 Обеспечивает работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки.	Знать: обеспечение работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Уметь: обеспечивать работоспособность на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки Владеть: навыками обеспечения работоспособности на основе оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
	УК- 7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: правила соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 2

Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	УК-7.1	тестирование практическое задание зачет
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни обучающегося	УК-7.2	тестирование практическое задание зачет
3	Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7.2	тестирование практическое задание зачет
4.	Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7.3	тестирование практическое задание зачет
5.	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	УК-7.1	тестирование практическое задание зачет
6.	Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавров	УК-7.3	тестирование практическое задание зачет

Таблица 3

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине

Результат обучения по дисциплине	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания по дисциплине				Процедура оценивания
	2	3	4	5	
	Не зачтено	Зачтено			
УК-7.1 Знать: Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Отсутствие или фрагментарные представления о выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Неполные представления о выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Сформированные систематические представления о выборе здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	зачет
УК-7.1 Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии	Отсутствие умений или фрагментарные умения выбирать	В целом удовлетворительные, но не систематизированные	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы	Сформированные умения выбирать здоровьесберегающие	зачет

	нагрузки	физической и умственной нагрузки			
УК-7.3 Знать: правила соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие или фрагментарные представления о правилах соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Неполные представления о правилах соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления о правилах соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные систематические представления о правилах соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	зачет
УК-7.3 Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие умений или фрагментарные умения соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные умения соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы умения соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные умения соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	зачет
УК-7.3 Владеть: навыками соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие владения или фрагментарные владения методами соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но не систематизированные методы соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	В целом удовлетворительные, но содержащие отдельные пробелы владения нормами здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Сформированные владения методами соблюдения норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	зачет

#

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Темы рефератов

№ п/п	Темы рефератов
1	Физическое воспитание как составляющая часть общей культуры студентов.
2	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования
3	Средства физической культуры и спорта.
4	Здоровый образ жизни и его составляющие
5	Лечебная физическая культура при заболеваниях.
6	Вредные привычки и их негативные последствия на организм человека.

7	Режим дня. Рациональное питание, гигиена сна и отдыха.
8	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студентов.
9	Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
10	Формы занятий физическими упражнениями .Организация самостоятельных занятий.
11	Современные системы физических упражнений
12	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Врачебный контроль, его содержание и задачи. Педагогический контроль.
14	Определение понятия « спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений
15	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания студента.

#

Таблица 4

Критерии оценки

Наименование показателя	Критерии оценки	Максимальное количество баллов	Количество баллов
I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ			
1 Соответствие содержания работы заданию, степень раскрытия темы. Обоснованность и доказательность выводов	-соответствие содержания теме и плану реферата; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы -уровень владения тематикой и научное значение исследуемого вопроса - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.	10	
2. Грамотность изложения и качество оформления работы	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - научный стиль изложения.	5	
3. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной	- степень знакомства автора работы с актуальным состоянием изучаемой проблематики; - полнота цитирования источников, степень использования в работе результатов исследований и установленных научных фактов. - дополнительные знания, использованные при написании работы,	5	

литературы	которые получены помимо предложенной образовательной программы; - новизна поданного материала и рассмотренной проблемы.		
Общая оценка за выполнение		20	

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений. Если студент набирает 27-30 баллов и выше - оценка «отлично», 26 -21 баллов и выше - оценка «хорошо», 18-21 баллов и выше - оценка «удовлетворительно», менее 18 - оценка «не зачтено».

#

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тест 1

1. *Какая страна является родиной Олимпийских игр*

- а) Рим*
- б) Китай*
- в) Греция*
- г) Египет*

2. *К показателям физической подготовленности относятся:*

- а) Сила, быстрота, выносливость*
- б) Рост, вес, окружность груди*
- в) Артериальное давление, пульс*
- г) Частота сердечных сокращений, частота дыхания*

3. *Что понимается под закаливанием*

- а) посещение бани, сауны*
- б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды*
- в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время*
- г) укрепление здоровья*

4. *Рациональное питание обеспечивает:*

- а) правильный рост и формирование организма*
- б) сохранение здоровья*
- в) высокую работоспособность и продление жизни*
- г) все перечисленное*

5. *Физическая работоспособность - это*

- а) способность человека быстро выполнять работу*
- б) способность разные по структуре типы работы*
- в) способность к быстрому восстановлению после работы*
- г) способность выполнять большой объем работы*

Оценка результатов тестирования. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений. Если обучающийся набирает

- от 90 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется оценка «отлично»;
- от 80 до 89% - оценка «хорошо»,
- от 51 до 79% - оценка «удовлетворительно»,
- менее 51% - оценка «неудовлетворительно».

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделений

Таблица 1

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<i>Женщины</i>					
1. Прыжки через скакалку 1 мин.	150	120	110	100	90
2. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
3. Бег 3000 м (мин.)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
4. Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
5. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз)	20	16	10	6	4
<i>Мужчины</i>					
1. Бег 5000 м (мин.)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	215
3. Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
4. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	7	5
5. Подтягивание на перекладине	15	12	10	8	6

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тестирование

1. Физическая культура это:

- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни;
- Часть общей культуры, представляющая собой творческую деятельность по усвоению прошлых и освоению новых материальных и духовных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей;
- Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности;

2. Спорт – это:

- Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому-либо виду спорта;-
- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни;
- Формирование специально-прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к эффективной трудовой деятельности;

3. Духовные и материальные ценности физической культуры – это:

- Широкий спектр возможностей спорта для удовлетворения индивидуальных и групповых запросов молодежи: рекреация, оздоровление, активный отдых;
- Спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка, медицинское обеспечение, а также информация в области ФК; методики, тренировки, комплексы физических упражнений; этические нормы регулирования поведения человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию, приобретение необходимых знаний, умений, самоуправления и самопрограммирования своей деятельности

4. Физическое воспитание – это:

- Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.
- Обучение молодежи знаниям в области гигиены, врачебного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта.
- Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

5. Основное средство физического воспитания:

- Физические упражнения.
- Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий
- Воспитание психологической устойчивости.

6. Физические упражнения — это:

- Упражнения, направленные на духовное развитие человека.
- Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.
- Занятия в фитнес клубах и СПА-салонах, теоретическая подготовка в спорте.

7. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания ?

- Физические упражнения оптимально развивают физические качества и физиологические функции организма.
- Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.
- Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.

8. Вспомогательные средства физического воспитания-это:

- Оздоровительные силы природы .
- Гигиенические факторы.
- Оба ответа правильные.

9. Оздоровительные силы природы-это:

- Физические возможности человека, его природные качества.
- Солнце, воздух и вода.
- Здоровье человека и его наследственность.

10. Гигиенические факторы, содействующие укреплению здоровья-это:

- Солнечные и воздушные ванны, утренняя гигиеническая зарядка.
- Соблюдение режима питания и сна, регулярные тренировки каким-либо видом спорта
- Личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.).

11. Физическое развитие –это:

- Разнообразии мотивов занятиями спортом, социально и личностно значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания.
- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).
- =Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

12 Основные показатели физического развития человека:

- Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, показатели здоровья.
- Телосложение (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), наличие спортивного разряда по какому-либо виду спорта.
- Рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательная активность.

13. Общее понятие двигательной активности – это:

- Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.
- Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.
- Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.

15. Профессиональная направленность физического развития – это:

- Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей
- Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.
- Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

16. Функциональная подготовленность – это:

- Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.
- Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды: природным, социальным, производственным.
- Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию в области физической культуры и спорта.

17. Здоровье зависит от:

- Образа жизни человека.
- Внешней среды обитания человека, выбранной специальности.
- Генетических факторов, жизненной емкости легких.

18. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:

- Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.
- (?)Формирование у человека ответственности за здоровье – как части общекультурного развития, самореализации.
- Оба ответа верные.

19. Составляющие здорового образа жизни, это:

- Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.
- Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.
- Отказ от вредных привычек и двигательной активности.

20. Влияние окружающей среды на здоровье:

- Окружающая среда зимой практически не влияет на здоровье человека.
- Физически подготовленные люди не так чутко реагируют на изменения климата, погоды, экологии.

-Зимой основной обмен понижен, весной и летом повышен, что не сказывается на настроении человека.

21. Понятие «здоровье», это:

-Соответствующий характер человека, его душевное спокойствие.

-Высокий уровень силы, быстроты и выносливости в результате занятий спортом и физическими упражнениями.

-Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.

22. Восстановление систем организма после нагрузки, это:

-Устранение нарушений в режиме дня.

-Тренировочные занятия, направленные на развитие физических качеств человека.

-Процесс происходящий в организме после перегрузки, с постепенным возвращением к исходному состоянию.

23. Вредные привычки человека:

-Несоблюдение гигиены занятий физическими упражнениями.

-Курение, высокая двигательная активность.

-Алкоголизм, токсикомания, наркомания.

24. Как влияет образ жизни на здоровье ?

-Практически никак не влияет, только экология может ухудшить здоровье.

-Никак, все зависит от наследственности.

-Зарядка, закаливание, отказ от вредных привычек укрепляют здоровье.

25. Задачи утренней гигиенической гимнастики:

-Совершенствование общих физических качеств.

-Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.

-Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.

26. Организационные требования к утренней гимнастике:

-Число упражнений комплекса не должно превышать 4 — 5.

-Необходимо предварительно разработать комплекс упражнений, дозировку и последовательность их выполнения.

-Отдается предпочтение упражнениям на напряжения и статическим позам.

27. Назовите основные средства закаливания.

-Обливания, утренняя гигиеническая гимнастика, режим питания.

-Это солнце, морозный воздух, учебно-тренировочные занятия.

-Это естественные природные факторы: солнце, воздух и вода.

28. Характерные особенности самостоятельных занятий для женщин:

-В самостоятельных занятиях женщинам необходимо укреплять мышцы живота, спины поясницы и тазового дна, выполнять упражнения на гибкость.

-Выполнять больше силовых упражнений с максимальными отягощениями, чтобы увеличить мышечную массу.

-Разрешаются прыжки, поднимание больших тяжестей и другие упражнения сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

29. Двигательную активность (физические нагрузки) можно измерять количественно:

-Анализом ЧСС (пульса) во время отдыха.

-Измерением объема по данным хронометража выполненной за сутки работы или по количеству шагов во время ходьбы.

-Субъективными показателями самоконтроля - самочувствием, аппетитом и весо-ростовым показателем.

30. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:

-С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.

-Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.

-Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.

31. Оптимальная двигательная активность, это:

-Суммарный объем режимов двигательной активности (например за неделю 1,5-2 ч.) и занятий различными видами спорта, которые оказывают положительное воздействие на физические качества и функциональные возможности занимающихся.

-Участие в соревнованиях, проводимых внутри вуза (первенство групп, курсов, факультета).

-Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, посещение спортивных мероприятий в качестве участника и зрителя.

32. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

-Посещение вечерних секций и тренажерных клубов.

-Упражнения в течение учебного дня (производственная гимнастика: физкультминутки, физкульт паузы).

-Выполнение индивидуальных заданий тренера во время тренировки.

33. Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?

-Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма.

-Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.

-Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физическому воспитанию.

34. Под самостоятельностью при занятиях физической культурой понимают:

-Осуществление какой-либо деятельности без посторонней помощи в изучении гуманитарных наук и спортивных дисциплин.

Выбор средств и методов тренировки, контроль в процессе тренировки за своим состоянием, организация мест занятий.

-Интерпретация задания преподавателя по своему усмотрению на занятиях по физическому воспитанию.

35. Основное содержание самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

-Выполнение тренировочных заданий тренера по совершенствованию специальной физической подготовки.

-Упражнения выполняются с целью улучшить возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, улучшить технику и тактику в избранном виде спорта.

-Выполнение физических упражнений с направленностью на комплексное развитие физических качеств: силы, выносливости и др.

36. Весоростовой показатель (индекс Кетля), это:

-Показатель стеновой динамометрии (тяга штанги).

-Отношение веса человека в граммах к его росту в сантиметрах.

-Показатель астенического телосложения человека.

37. Жизненная емкость легких, это

-Количество воздуха, которое человек может вдохнуть за 1 мин.

-Количество воздуха, которое человек может выдохнуть за 1 мин.

-Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха.

38. Какова частота пульса в покое у взрослого нетренированного человека:

-90-100 уд/мин.

-40-50 уд/мин.

-60-80 уд/мин.

39. Как соотносится частота пульса в покое у тренированного и нетренированного человека?

-Частота пульса выше у нетренированного человека, чем у тренированного.

-Частота пульса одинакова.

-Частота пульса выше у тренированного человека, чем у нетренированного.

40. Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба.

-За сердечно-сосудистой.

-За дыхательной.

-За нервной системой.

41. Какие используются пробы и показатели для оценки состояния дыхательной системы:

-Ортоstaticкая проба, весоростовой показатель, жизненная емкость легких.

-Проба Штанге, проба Генча, жизненная емкость легких.

-Индекс Кетля, проба Рюфье, проба Штанге, весо-ростовой показатель.

42. Работоспособность оценивают по результатам теста Купера, который представляет собой:

-12-ти минутный непрерывный бег.

-Максимальная задержка дыхания на вдохе после 3-х и 4-х глубоких вдохов-выдохов.

-Максимальная задержка дыхания на выдохе после 3-х и 4-х глубоких вдохов-выдохов.

43. Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:

-Сон, аппетит, артериальное давление, вес.

-Плохое или хорошее самочувствие, настроение.

-Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания в покое, масса тела.

44. Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:

-Пульс, артериальное давление, масса тела, антропометрия.

-Самочувствие, сон, аппетит, вялость.

-Общее самочувствие, аппетит, частота дыхания, пульс.

45. При контроле за какой системой организма используется проба Рюфье :

$$-P = \frac{c1+c2+c3-200}{10},$$

при контроле за дыхательной системой.

$$-P = \frac{c1+c2+c3-200}{10},$$

при контроле сердечно-сосудистой системы.

$$-P = \frac{c1+c2+c3-50}{2},$$

при контроле за опорно-двигательным аппаратом.

46. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:

-Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

-Контроль своего состояния по результатам диспансеризации.

-Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.

47. Как измеряется абсолютная сила мышц человека?

-Количеством подтягиваний на перекладине.

-Измеряется объемом мышц рук, ног, грудной клетки.

-Измеряется различными динамометрами.

48. Производственная физическая культура, это:

-Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение рабочего дня.

-Система методически обоснованных физических упражнений и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной деятельности.

-Комплексное воздействие природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды обитания.

49. Укажите основную цель производственной физической культуры.

-Техническая и тактическая подготовка в выбранном виде спорта, участие в массовых стартах среди коллективов.

-Укрепление организма, достижение высоких спортивных результатов на различных соревнованиях.

-Укрепление здоровья и повышение эффективности труда.

50. Укажите основные задачи производственной физической культуры.

- Общая и специальная физическая подготовка, психологическая и техническая подготовка к соревнованиям среди трудовых коллективов по игровым видам спорта.
- Активное поддержание оптимального уровня работоспособности во время работы и восстановление его после ее окончания, активный отдых.
- Участие в массовых спортивных мероприятиях, проводимых внутри коллектива.

51. Укажите методические основы производственной физической культуры(ПФК).

- Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больше она в период активного отдыха;
- Методика ПФК не зависит от условий и характера труда, а зависит от желания работников позаниматься физической культурой.
- Чем больше эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в физических упражнениях ПФК.

52. Что означает термин «производственная гимнастика»?

- Это комплекс физических упражнений и занятия спортом после рабочего дня, для профилактики утомления.
- Это комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления.
- Это утренняя гигиеническая гимнастика перед началом рабочего дня.

53. При составлении комплексов производственной гимнастики что необходимо учитывать?

- Рабочую позу и движения (темп), характер труда (умственный или физический), условия рабочего места.
- Количество соревнований внутри трудового коллектива.
- Длительность обеденного перерыва

54. Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течении рабочего дня?

- Проводится 5 минут, перед обедом один раз
- Проводится 5-10 минут два раза в течение дня
- Проводится 5 минут после обеда один раз.

55. Микропауза активного отдыха, ее продолжительность .

- Ослабляет общее или локальное утомление путем самомассажа 2-3 раза за рабочий день.
- Проводится в середине рабочего дня — до обеда или после него.
- Проводится в течение 20-30 сек, многократно в течение рабочего дня.

56. Какая из форм производственной гимнастики проводится чаще других в течение рабочего дня?

- Вводная гимнастика и физкультурная пауза.
- Вводная гимнастика и микропауза активного отдыха.
- Физкультурная минутка и физкультурная пауза.

57. Назовите формы активного отдыха в профессиональной деятельности

- Детско-юношеские спортивной школы и школы высшего спортивного мастерства.
- Группы здоровья, самостоятельные физкультурно-спортивные занятия.
- Просмотр спортивных передач по телевидению и на стадионе

58. Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте?

- Возраст работников и их желание заниматься физкультурой.
- Биоритмы работника, калорийность обеда.
- Гигиенические факторы на рабочем месте.

59. Роль специалистов по внедрению физической культуры в трудовом коллективе?

- Специалист своим примером повышает роль и значимость физической культуры в повседневной жизни коллектива.
- За свое физическое состояние каждый работник должен отвечать сам.
- От специалиста ничего не зависит, за физкультуру и спорт отвечает инструктор по ФК и спорту.

Оценка результатов тестирования. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений. Если обучающийся набирает

- от 90 до 100% от максимально возможной суммы баллов - выставляется оценка «отлично»;
- от 80 до 89% - оценка «хорошо»,
- от 51 до 79% - оценка «удовлетворительно»,
- менее 51% - оценка «неудовлетворительно».

Составитель: Старший преподаватель Чеснокова Н П

Зав. кафедрой: к. ю. н., доцент Горбунова Я.П.