



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
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
**«Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С.О. Макарова»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.Б.25 «Элективные курсы по физической культуре и спорту»
(Приложение к рабочей программе дисциплины)

| | | |
|-------------------------|--|---------|
| Уровень образования: | Высшее образование – бакалавриат | |
| Направление подготовки: | 09.03.02 Информационные системы и технологии | |
| Язык обучения: | Русский | |
| Кафедра: | Гуманитарных и социальных наук | |
| Форма обучения: | Очная | Заочная |
| Курс: | 1, 2, 3 | 1, 2 |
| Составитель: | Булгакова Л.В. | |

ВОРОНЕЖ 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ | 3 |
| 1.1 Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины.... | 3 |
| 1.2 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся..... | 4 |
| 1.3 Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания | 5 |
| 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ | 7 |
| 2.1 Задания для текущего контроля..... | 7 |
| 2.2 Критерии оценки качества освоения дисциплины..... | 24 |
| 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ | 26 |
| 3.1 Теоретические вопросы для проведения зачетов | 26 |
| 3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания ответов на зачете | 28 |

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1 Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| Код компетенции | Содержание компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины |
|-----------------|---|---|
| ОК-6 | <p>умение применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p> | <p>Знать: методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня; средства устранения недостатков, препятствующих успешному личностному и профессиональному развитию и росту; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня; использовать полученные общие знания, умения и навыки в профессиональной деятельности; работать самостоятельно и в коллективе; подчинять личные интересы общей цели; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Владеть: технологиями познания, обучения и самоконтроля для развития профессиональных компетенций, сохранения своего нравственного самосовершенствования в рамках своей будущей профессии; навыками самостоятельной работы и способностью формулировать результат; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> |
| ОК-11 | <p>владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и</p> | <p>Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p>Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности |
|--|---|--|

1.2 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся

| № п/п | Контролируемые темы дисциплины | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|-------|---|--------------------------------|--|
| 1 | Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 2 | Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 3 | Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 4 | Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 5 | Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение |

| | | | |
|---|------------------------------------|-------------|--|
| | телосложения | | нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 6 | Тема 6. Общефизическая подготовка | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 7 | Тема 7. Общеразвивающие упражнения | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |
| 8 | Тема 8. Силовая подготовка | ОК-6, ОК-11 | Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет. |

1.3 Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

| Уровни сформированности компетенции | Основные признаки уровня |
|--|---|
| Пороговый (базовый) уровень (Оценка «3», Зачтено) (обязательный по отношению ко всем выпускникам к моменту завершения ими обучения по ОПОП) | – обучающийся знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |
| Повышенный (продвинутый) уровень (Оценка «4», Зачтено) (превосходит пороговый (базовый) уровень по одному или нескольким существенным признакам) | – обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни, умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и |

| | |
|--|--|
| | <p>укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также способностью к самоорганизации и самообразованию.</p> |
| <p>Высокий (превосходный) уровень (Оценка «5», Зачтено) (превосходит пороговый (базовый) уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)</p> | <p>– обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни, технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки, акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки, умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием, владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также способностью к самоорганизации и самообразованию.</p> |

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Задания для текущего контроля

Вопросы для контроля знаний

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание, физическое развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
17. Педагогический контроль, его содержание.
18. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
19. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания и их негативное влияние на системы организма детского и взрослого человека.
20. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная классификация, ее структура.
22. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
23. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
24. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формы самостоятельных занятий.
28. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
29. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Методические принципы физического воспитания.

31. Методы физического воспитания.
32. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Общая физическая подготовка (ОФП).
35. Цели и задачи ОФП.
36. Специальная физическая подготовка.
37. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
38. Интенсивность физических нагрузок.
39. Значение мышечной релаксации.
40. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
41. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
42. Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), ее цели и задачи.
43. Методические основы производственной физической культуры.
44. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
46. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
47. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тестовые задания:

Тест для текущего контроля

Тестовые задания 1.

Вид спорта, известный как «Королева спорта»:

- а) Легкая атлетика
- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1924 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

- а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;

г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;

- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Тест для промежуточной аттестации

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, медицинской 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:

- Разнообразие 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.

14. 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.

15. 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.

16. Здоровье зависит от:

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

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. Вредные привычки человека:

- Несоблюдение гигиены занятий физическими упражнениями.

- Курение, высокая двигательная активность.
- Алкоголизм, токсикомания, наркомания.

23. 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.

24. Задачи утренней гигиенической гимнастики:

- Совершенствование общих физических качеств.
- Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.
- Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.

25. 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 натуживание и статическим позам.

26. 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.

27. 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, поднятие больших тяжестей и другие упражнения сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. 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 физвоспитанию.

33. 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.

34. 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.

35. Весо-ростовой показатель (индекс Кетля), это:

– Показатель стеновой динамометрии (тяга штанги).

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

– Показатель астенического телосложения человека.

36. 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.

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

- 90– 100 уд/мин.
- 40– 50 уд/мин.
- 60– 80 уд/мин.

38. 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.

39. Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба:

- За сердечно– сосудистой.
- За дыхательной.
- За нервной системой.

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

- Ортостатическая проба, весоростовой показатель, жизненная емкость легких.
- Проба Штанге, проба Генча, жизненная емкость легких.
- Индекс Кетля, проба Рюфье, проба Штанге, весо-ростовой показатель.

41. 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.

42.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.

43. 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.

44. 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.

45. Как измеряется абсолютная сила мышц человека?

- Количеством подтягиваний на перекладине.
- Измеряется объемом мышц рук, ног, грудной клетки.
- Измеряется различными динамометрами.

46. 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.

47. 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.

48. 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.

49. 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.

50. 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.

51. 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

52. 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.

53. 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.

54. 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.

55. Назовите формы активного отдыха в профессиональной деятельности

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

56. 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.

57. 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.

Вопросы для самопроверки:

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
6. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
7. Что такое физическая подготовка?
8. В чем суть общей физической подготовки?
9. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
10. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?

11. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?
12. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
13. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
14. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов? 2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.
15. Чем определяется физическое развитие человека?
16. Какой тип осанки считается нормальным?
17. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?
18. На чём основан метод корреляции?
19. Что является целью самоконтроля, укажите субъективные данные самоконтроля?
20. Укажите объективные данные самоконтроля
21. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
22. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?
23. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?
24. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
25. Критерии эффективности здорового образа жизни?

Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

| Тесты | Курс | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
|---|------|--------------------|----|----|----|----|--------------------|----|----|----|----|
| | | Баллы и кол-во раз | | | | | Баллы и кол-во раз | | | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа животе (прогибание) | 1 к. | 71 | 66 | 62 | 58 | 50 | 76 | 71 | 66 | 63 | 55 |
| | 2 к. | 81 | 72 | 66 | 62 | 55 | 88 | 76 | 72 | 66 | 60 |
| | 3 к. | 85 | 75 | 70 | 65 | 60 | 90 | 80 | 75 | 70 | 65 |
| Сгибание-разгибание туловища из И.П. лежа на спине (пресс) | 1 к. | 61 | 55 | 48 | 42 | 35 | 71 | 60 | 58 | 51 | 45 |
| | 2 к. | 66 | 56 | 52 | 45 | 40 | 77 | 66 | 62 | 56 | 50 |
| | 3 к. | 75 | 65 | 55 | 50 | 45 | 80 | 70 | 65 | 60 | 55 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины на коротком рычаге) (отжимание) | 1 к. | 36 | 26 | 21 | 16 | 13 | 45 | 38 | 32 | 30 | 25 |
| | 2 к. | 41 | 36 | 26 | 21 | 15 | 52 | 46 | 42 | 36 | 30 |
| | 3 к. | 45 | 35 | 30 | 25 | 23 | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 |
| Подтягивание на | 1 к. | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|------|-----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|----|----|
| перекладине | 2 к. | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| | 3 к. | 13 | 10 | 7 | 5 | 3 | 12 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Приседание на двух ногах | 1 к. | 77 | 66 | 56 | 52 | 45 | 82 | 72 | 62 | 53 | 50 |
| | 2 к. | 80 | 76 | 66 | 62 | 55 | 90 | 81 | 72 | 66 | 60 |
| | 3 к. | 85 | 80 | 70 | 65 | 60 | 100 | 90 | 80 | 75 | 70 |
| Прыжки через скакалку (1 минута) | – | 150 | 120 | 110 | | | 120 | 110 | 100 | | |
| Упражнение на гибкость наклон вперед из положения сидя (см) | стоя | 10 | 6 | 3 | | | 3 | 0 | -3 | | |
| Поднимание ног в угол из положения упора на предплечьях на тренажере | – | 10 | 8 | 6 | | | 15 | 12 | 9 | | |
| Прыжок в длину с места (см) | – | 185 | 175 | 160 | | | 230 | 210 | 190 | | |

Темы рефератов:

Темы рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок:

| № п/п | Темы рефератов |
|-------|--|
| 1. | Мое заболевание |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка |
| 3. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке |
| 4. | Педагогические основы физической культуры |
| 5. | Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений |
| 6. | Эстетика физической культуры |
| 7. | Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом |
| 8. | Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений |
| 9. | Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека. |
| 10. | Основы здорового образа жизни |
| 11. | Самоконтроль функционального состояния |
| 12. | Организация питания и контроль собственного веса |
| 13. | Влияние курения на организм человека. |
| 14. | Профессионально-прикладная физическая подготовка |
| 15. | Биологические и социально-биологические основы физической культуры |
| 16. | Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив. |
| 17. | Физическая культура на различных этапах беременности |
| 18. | Физическая культура женщины в послеродовой период |
| 19. | Физическая культура ребенка от рождения до 1 года |

| | |
|-----|--|
| 20. | Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет |
| 21. | Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет |

Темы рефератов для обучающихся заочной формы обучения:

1. История развития и общие основы лечебной физической культуры
2. Лечебная физическая культура при заболевании опорно-двигательной системы человека.
3. Анатомические сведения о человеке.
4. Физические качества человека, их развитие.
5. Клинико-физиологическое обоснование механизмов лечебного и реабилитационного действия физических упражнений.
6. Физическая форма.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
8. Средства лечебной физкультуры.
9. Формы проведения лечебной физкультуры.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Здоровье как ценностная ориентация.
12. Массаж, как средство реабилитации.
13. Оздоровительные средства физической культуры.
14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Работоспособность и средства ее восстановления.

Задания для самостоятельной работы для заочного отделения:

| № п/п | Задание |
|-------|--|
| 1. | Составление конспекта методов оценки коррекции осанки и телосложения с учетом состояния здоровья. Провести измерения своего роста, веса и массы, рассчитайте индексы их соотношений. Заносить данные в дневник раз в месяц и определите динамику показателей на протяжении года. |
| 2. | Составление конспекта общефизической подготовки с учетом состояния здоровья Изучить динамику собственной работоспособности в течение суток. Сбалансировать соотношение работы и отдыха для наиболее эффективной работоспособности. |
| 3. | Составление конспекта общеразвивающих упражнений с учетом состояния здоровья |
| 4. | Составления конспекта по силовой подготовке с учетом состояния здоровья. Рассчитать свой суточный расход энергии. Сбалансировать потребление основных источников энергии с суточным расходом. |

Задания для контрольной работы:

Контрольная работа (вариант №1).

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений)

Контрольная работа (вариант № 2).

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.

2. Ловкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 3).

1. Физическая культура в структуре профессионального образования
2. Сила и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 4).

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 5).

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 6).

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 7).

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 8).

1. Средства физического воспитания.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 9).

1. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
2. Гимнастика, виды, цели, задачи.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 10).

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 11).

1. Историческая справка об избранном виде спорта (системе физических упражнений).

2. Пульсовой режим нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частой сердечных сокращений (ЧСС).
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 12).

1. Утомление при физической и умственной работе. Работоспособность и средства ее восстановления.
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 13).

1. Производственная физическая культура, ее цели, задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 14).

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), ее цели и задачи.
2. Самоконтроль за эффективность самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

2.2 Критерии оценки качества освоения дисциплины

Обучающиеся, выполнившие учебную программу в каждом семестре, сдают контрольные требования и зачетные нормативы. Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов обучающемуся рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по методико-практическому разделу в виде тестовых заданий и реферата. Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

Качество освоения дисциплины оценивается по степени успешности ответов на контрольные вопросы, качества выполнения практических заданий, результатов прохождения тестирования, заданий для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения). Прохождение всех средств текущего контроля позволяет обеспечить качественное освоение всех общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных для данной дисциплины.

Критерии оценки ответов на контрольные вопросы

| Оценка | Критерии |
|-----------|--|
| «отлично» | выставляется обучающемуся, если он четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры |
| «хорошо» | выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе |

| | |
|-----------------------|--|
| «удовлетворительно» | выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала |
| «неудовлетворительно» | выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины |

Критерии оценки тестов

| Ступени уровней освоения компетенций | Отличительные признаки | Показатель оценки сформированной компетенции |
|--------------------------------------|--|--|
| Пороговый (удовлетворительно) | Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала | Не менее 55 % баллов за задания теста. |
| Продвинутый (хорошо) | Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала. | Не менее 75 % баллов за задания теста. |
| Высокий (отлично) | Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала. | Не менее 90 % баллов за задания теста. |
| Компетенция не сформирована | – | Менее 55 % баллов за задания теста. |

Критерии оценки реферата

| Оценка | Критерии |
|-----------------------|--|
| «отлично» | выставляется обучающемуся, если он четко излагает в докладе и выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры |
| «хорошо» | выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности по теме доклада |
| «удовлетворительно» | выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного материала по теме доклада |
| «неудовлетворительно» | выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений по теме реферата, а также в случае отсутствия реферата |

Критерии оценки решения практических заданий

| Оценка | Критерии |
|---------------------|---|
| «отлично» | Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала |
| «хорошо» | Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала. |
| «удовлетворительно» | Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание |

| | |
|-----------------------|--|
| | теоретического материала. |
| «неудовлетворительно» | Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала |

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

3.1 Теоретические вопросы для проведения зачетов

Вопросы к зачету (1 часть)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
16. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.

Вопросы к зачету (2 часть)

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.
2. Что такое здоровье?
3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
4. Особенности физически тренированного организма.
5. Костная система. Влияние на нее физических нагрузок.
6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
8. Сердечно сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объем крови. Кровообращение при физических нагрузках.
9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.

12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
14. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
15. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?

Вопросы к зачету (3 часть)

1. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
2. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
3. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
4. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
5. Укажите важный принцип закаливания организма.
6. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
7. Как действуют физические упражнения на организм человека?
8. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
9. Какие средства используются лечебной физической культурой?
10. Классификация и характеристика физических упражнений.
11. Формы лечебной физической культуры.
12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой системы.
13. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
14. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
15. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

Вопросы к зачету (4 часть)

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание, физическое развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

Вопросы к зачету (5 часть)

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими

- упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
 3. Педагогический контроль, его содержание.
 4. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
 5. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания и их негативное влияние на системы организма детского и взрослого человека.
 6. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
 7. Спортивная классификация, ее структура.
 8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
 9. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
 10. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
 11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
 12. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
 13. Формы самостоятельных занятий.
 14. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
 15. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
 16. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
 17. Методические принципы физического воспитания.
 18. Методы физического воспитания.
 19. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
 20. Формы занятий физическими упражнениями.
 21. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.
 22. Специальная физическая подготовка.
 23. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
 24. Интенсивность физических нагрузок.
 25. Значение мышечной релаксации.
 26. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
 27. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
 28. Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), ее цели и задачи.
 29. Методические основы производственной физической культуры.
 30. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
 31. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
 32. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 33. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания ответов на зачете

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено», «не зачтено». Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами

материала, предусмотренного данной рабочей программой. Оценивание студента на зачете по дисциплине

| Оценка | Требования |
|--|---|
| «Зачтено» (компетенции освоены) | Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения. |
| «Не зачтено» (компетенции не освоены) | Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. |