


**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»**

**Факультет экономический**

**Кафедра физического воспитания**

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

 \_ Алтухова Е.В.

17.06.2021 г.

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине **Б1.В.14 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

---

**1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

Индекс	Формулировка	Разделы дисциплины				
		1	2	3	4	5
ОК-9	способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	+	+	+	-	-

**2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

**2.1 Шкала академических оценок освоения дисциплины**

Виды оценок	Оценки	
Академическая оценка по 2-х балльной шкале (зачет)	не зачтено	зачтено

## 2.2 Текущий контроль

Код	Планируемые результаты	Раздел дисциплины	Содержание требования в разрезе разделов дисциплины	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№Задания		
						Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
ОК-9	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;</li> <li>- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время</li> <li>- способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности</li> <li>- основы организации и проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul>	1-4	Сформированные и систематические знания в области физической культуры и спорта по теоретическим и практическим основам, основы здорового образа жизни, технику безопасности на занятиях, способы контроля оценки физического развития и физической подготовленности, основы организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий	Лекции Практические занятия Самостоятельная работа	Устный опрос Реферат Тестирование Контрольные нормативы	Тесты из раздела 3.4, реферат из раздела 3.3	Тесты из раздела 3.4, реферат из раздела 3.3	Тесты из раздела 3.4, реферат из раздела 3.3
	<p><b>уметь:</b></p>							

<p>- использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>-осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда.</p> <p>-самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</p>		<p>использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта, осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений, самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества.</p>	<p>занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Реферат Контрольные нормативы Обязательные тесты</p>	<p>раздела 3.4, реферат из раздела 3.3</p>	<p>раздела 3.4, реферат из раздела 3.3</p>	<p>раздела 3.4, реферат из раздела 3.3</p>
<p><b>иметь навыки:</b></p> <p>- по основным приемам самоконтроля.</p> <p>- по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения</p>	<p>1-4</p>	<p>Сформированные навыки и опыт самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества, по достижению</p>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Тестирование Контрольные нормативы Обязательные тесты</p>	<p>Тесты из раздела 3.4, реферат из раздела 3.3</p>	<p>Тесты из раздела 3.4, реферат из раздела 3.3</p>	<p>Тесты из раздела 3.4, реферат из раздела 3.3</p>

	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</p> <p>- в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</p>		<p>необходимого уровня физической подготовленности, по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий, в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--	--

### 2.3 Промежуточная аттестация

Код	Планируемые результаты	Технология формирования	Форма оценочного средства (контроля)	№Задания		
				Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
ОК-9	<p><b>знать:</b></p> <p>- теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>- технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время</p> <p>- способы контроля, оценки</p>	<p>Лекции</p> <p>Практические занятия</p> <p>Самостоятельная работа.</p>	Зачет	<p>Тесты из раздела 3.2</p> <p>Задание из раздела 3.4.</p>	<p>Тесты из раздела 3.2</p> <p>Задание из раздела 3.4.</p>	<p>Тесты из раздела 3.2</p> <p>Задание из раздела 3.4.</p>

<p>физического развития и физической подготовленности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> </ul>					
<p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине «Физическая культура»</li> </ul>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Зачет</p>	<p>Тесты из раздела 3.2 Задание из раздела 3.4.</p>	<p>Тесты из раздела 3.2 Задание из раздела 3.4.</p>	<p>Тесты из раздела 3.2 Задание из раздела 3.4.</p>
<p><b>иметь навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по основным приемам самоконтроля.</li> <li>- по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий.</li> <li>- в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.</li> </ul>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Зачет</p>	<p>Тесты из раздела 3.2 Задание из раздела 3.4.</p>	<p>Тесты из раздела 3.2 Задание из раздела 3.4.</p>	<p>Тесты из раздела 3.2 Задание из раздела 3.4.</p>

## 2.4 Критерии оценки на зачете

Оценка	Критерии
«зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он показал знание и умение основных положений учебной дисциплины, умение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины
«не зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях и умениях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

## 2.5 Критерии оценки устного опроса

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

## 2.6 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.

## 2.7 Критерии оценки реферата

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

## 2.8 Критерии оценки решения практических задач

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

## 2.9 Допуск к сдаче зачета

- 1.Посещение занятий. Допускается один пропуск без предъявления справки.
2. Выполнение контрольных нормативов
3. Выполнение тестовых заданий
4. Подготовка доклада.



### **3. Контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

#### **3.1 Вопросы к зачету**

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.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Методы физического воспитания.

33. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
34. Формы занятий физическими упражнениями.
35. Общая физическая подготовка (ОФП). 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.

### 3.2 Тестовые задания

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности основного учебного отделений

Таблица 1

Тесты	Оценка					
	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Бег 12 мин.	2400м.	1600м.	2600 м.	1800м.	2800м.	2000м.
Плавание 50м.	Без учета времени	Без учета времени	0,45 сек.	1,15 сек.	0,42 сек.	1,12 сек.
Льжи 5000 м. (юн.) 3000м. (дев.)	25.30 мин.	19 мин.	24.00 мин.	18 мин.	23.30 мин.	17 мин.

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основного учебного отделений

Таблица 2

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
<u>Женщины</u>					
1. Бег на лыжах					
3 км	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
5 км	31,00	32,30	34,15	36,40	38,00
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
<b>Мужчины</b>					
1. Бег 5000 м (мин.)					
2. Бег на лыжах 5 км (мин.с.)	21,30	22,30	23,30	24,50	25,40
3. Прыжки в длину с места (см)	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
4. Прыжки в длину с разбега (см)	250	240	230	223	215
5. Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	480	460	435	410	390
	15	12	9	7	5

Контрольные нормативы. «Баскетбол»

Таблица 3

Курс	Штрафные броски	Зачетные комбинации
I	2 из 5	Ведение мяча, остановка прыжком, передача мяча, ловля в движении, ведение мяча два шага, бросок в кольцо (попадание)
II	3 из 5	Ведение мяча правой рукой по трапеции, два шага бросок в кольцо (попадание), ведение левой рукой, остановка прыжком, бросок в кольцо (попадание)
III	4 из 5	Ведение мяча правой и левой рукой и изменениями направления движения и два шага бросок в кольцо (попадание), ведение мяча левой и правой рукой и изменениями направления движения, остановка прыжком, бросок в кольцо (попадание)

Контрольные нормативы. «Волейбол»

Таблица 4

№ п/п	Содержание	Кол-во раз		
		1 курс	2 курс	3 курс
1	Верхняя передача	2 - 5	4 - 7	8 - 10
2	Передача над собой	2 - 3	4 - 5	6 - 8
3	Нижняя передача	2-4	5-7	8-10
4	Подача	1-3	2-3	3-3

Норматив	Уровень подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание на перекладине	6	12	20
Отжимание на брусьях	5	10	20
Подъем переворотом	5	10	12
Поднимание ног на перекладине	5	8	12

## Контрольные нормативы «спортивное ориентирование» (Тест 6)

1. Бег по нитке с определением места нахождения контрольных пунктов.
2. Бег по азимуту «в мешок»
3. Самостоятельное прохождение учебной дистанции в заданном направлении.

## Контрольные тесты:

**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:**

- Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и лично 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 натуживание 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, поднятие 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 весом - 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 физвоспитанию.

**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. 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.

**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:**

-Ортостатическая проба, весоростовой показатель, жизненная емкость легких.

-Проба Штанге, проба Генча, жизненная емкость легких.

-Индекс Кетля, проба Рюффье, 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 Рюффье :**

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

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 спортшколы 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.

Ключи ответов находятся на кафедре физического воспитания гуманитарно-правового факультета.

## ОК-9

### Тип заданий: закрытый

Выберите правильный ответ.

Физическая культура – это:

1. Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни.
2. 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.
3. Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.

### Тип заданий: закрытый

Выберите правильный ответ.

Спорт – это:

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

### Тип заданий: закрытый

Выберите правильный ответ.

Физическое воспитание – это:

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

### Тип заданий: закрытый

Выберите правильный ответ.

Основное средство физического воспитания:

1. Физические упражнения
2. Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий
3. Воспитание психологической устойчивости

### Тип заданий: закрытый

Выберите правильный ответ.

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

1. Возраст работников и их желание заниматься физкультурой.
2. Биоритмы работника, калорийность обеда.
3. Характер и условия трудовой деятельности.

### Тип заданий: закрытый

Выберите правильный ответ.

Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания?

1. Физические упражнения направлены на формирование физических способностей человека.
2. Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.
3. Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильное соответствие между средствами физического воспитания (левый столбец) и видами средств физического воспитания (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Средства физического воспитания	Виды средств физического воспитания
1. Основные	1. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
2. Вспомогательные	2. Физические упражнения
3. Технические	3. Тренажеры и тренировочные устройства

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

Физическое развитие – это:

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

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильное соответствие между характеристиками физических качеств (левый столбец) и видами спорта и упражнениями которые их развивают (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Характеристики физических качеств	Виды спорта и упражнения, которые их развивают
1. Общая выносливость	1. Гиревой спорт
2. Сила	2. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
3. Силовая выносливость	3. Лыжные гонки, плавание на длинные дистанции

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильное соответствие между физическими качествами (левый столбец) и их определениями (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Физическое качество	Определение
1. Абсолютная сила	1. Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела
2. Сила	2. Сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса
3. Относительная сила	3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

Профессиональная направленность физического развития – это:

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

**Тип заданий: закрытый**

Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека – это:

1. Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.
2. Формирование у человека ответственности за здоровье – как части общекультурного развития, самореализации.
3. Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

Составляющие здорового образа жизни – это:

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

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

Задачи утренней гигиенической гимнастики:

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

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

Организационные требования к утренней гимнастике:

1. Число упражнений комплекса не должно превышать 4-5.
2. Необходимо предварительно разработать комплекс упражнений, дозировку и последовательность их выполнения.
3. Отдается предпочтение упражнениям на натуживание и статическим позам.

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:

1. С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.
2. Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.

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

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?

1. Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма.
2. Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.
3. Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильное соответствие между методами самоконтроля физического развития (левый столбец) и функциональными пробами и тестами, с помощью которых они осуществляются (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Методы самоконтроля физического развития	Функциональные пробы и тесты
1. Методы самоконтроля физической работоспособности	1. Проба Рюффье, ортостатическая проба, Проба Штанге
2. Методы самоконтроля функционального состояния кардио-респираторной системы	2. Гарвардский степ-тест, функциональная проба Кверга
3. Методы самоконтроля личного физического развития	3. Вес-ростовой показатель, жизненная емкость легких

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильное соответствие между медицинскими группами (левый столбец) и показателями состояния здоровья студента, на основании которых они распределяются в них (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Медицинские группы	Показатели состояния здоровья студента
1. Основная	1. Студент имеет отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, но допущенного к выполнению учебной работы
2. Подготовительная	2. Студент без отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при недостаточном физическом развитии и недостаточной функциональной подготовленности
3. Специальная	3. Студент не имеет отклонений в состоянии здоровья, или имеет незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и функциональной подготовленности

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильное соответствие между типом телосложения (левый столбец) и его характеристикой (правый столбец). Каждый ответ правого столбца может быть использован один раз.

Тип телосложения	Характеристика типа телосложения
1. Гиперстеник	1. Человек с широкими плечами укороченными руками, ногами, шейей. Обмен веществ замедлен.

2. Астеник	2. Наиболее пропорционально сложенный человек. Таких большинство.
3. Нормостеник	3. Человек с длинными ногами и руками, узкими плечами, бедрами и грудной клеткой. Обмен веществ слегка превышен.

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильную последовательность выполнения теста для определения гибкости шейного отдела позвоночника:

1. Наклонить голову влево (вправо). Верхний край левого /правого/ уха должен находиться на одной вертикальной линии с нижним краем другого уха.
2. Сделать отметку на стене на уровне носа, встать боком к стене, повернуть голову в сторону метки. Туловище должно быть неподвижно, нос должен «смотреть» точно на метку.
3. Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильную последовательность упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения на все группы мышц
2. Ходьба
3. Упражнения на расслабление с глубоким дыханием
4. Упражнения на потягивания

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильную последовательность упражнений в подготовке легкоатлета:

1. Общая физическая подготовка
2. Упражнения на ускорение
3. Упражнения на общую выносливость

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильную последовательность получения спортивных разрядов:

1. 3, 2, 1 юношеский.
2. кандидат в мастера спорта.
3. 3, 2, 1 взрослый.

**Тип заданий: закрытый**

Установите правильную последовательность получения спортивных званий:

1. Мастер спорта.
2. Мастер спорта международного класса.
3. Заслуженный мастер спорта.

**Тип заданий: закрытый**

Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:

1. Частота дыхания в покое.
2. Масса тела.
3. Частота сердечных сокращений (пульс).

**Тип заданий: закрытый**

Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:

1. Сон.
2. Самочувствие.
3. Вялость.

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом – это:

1. Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Контроль своего состояния по результатам диспансеризации.
3. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.

**Тип заданий: закрытый**

Выберите несколько правильных вариантов ответа.

Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:

1. Упражнения в течение учебного дня.
2. Утреннюю гигиеническую гимнастику.
3. Самостоятельные тренировочные занятия.

**Тип заданий: закрытый**

Выберите правильный ответ.

Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течение рабочего дня?

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

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления называют \_\_\_\_\_ гимнастика.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека, называются \_\_\_\_\_ упражнениями.

**Тип заданий: открытый**

Вставь недостающее слово в определение (имя существ., един. число).

\_\_\_\_\_ – это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Естественные природные факторы: солнце, воздух и вода – это основные средства \_\_\_\_\_ человека.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.



Выполняемые \_\_\_\_\_ в течение учебного дня (производственная гимнастика: физкультминутки, физкультурные паузы) относятся к формам самостоятельных занятий физическими упражнениями:

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха, называют \_\_\_\_\_ емкостью легких.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Для контроля за сердечно-сосудистой системой организма используется \_\_\_\_\_ проба.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Работоспособность оценивают по результатам теста \_\_\_\_\_, который представляет собой 12-ти минутный непрерывный бег.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

При контроле за сердечно-сосудистой системой организма используется проба \_\_\_\_\_.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Укрепление здоровья и повышение эффективности труда – это основные задачи \_\_\_\_\_ физической культуры.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Проведением мероприятий по производственной физической культуре занимается \_\_\_\_\_.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильные ответы.

К эффективным средствам восстановления работоспособности относят: \_\_\_\_\_, контрастный душ.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ числом через дефис без указания единиц измерения.

Умеренная интенсивность ЧСС, обеспечиваемая аэробными механизмами энергообеспечения составляет: \_\_\_ - \_\_\_ ударов в минуту.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

В комплексы упражнений гигиенической гимнастики не следует включать упражнения с \_\_\_\_\_ отягощениями.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ числом через дефис без указания единиц измерения.

Минимальный объем двигательной активности необходимый студенту составляет \_\_\_-\_\_\_ часов в неделю.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Методом исследования физического развития является \_\_\_\_\_.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Ведущим показателем функционального состояния организма является общая физическая \_\_\_\_\_.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Все функциональные пробы классифицируются по типу \_\_\_\_\_ показателей.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ числом через дефис без указания единиц измерения.

Между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи рекомендуется делать перерыв \_\_\_-\_\_\_ минут.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Прямое положение головы и позвоночника, горизонтальный уровень надплечий и углов лопаток относятся к признакам нормальной \_\_\_\_\_.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Субъективными показателями (собственными ощущениями самочувствия) определяется \_\_\_\_\_ физических нагрузок.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Шейпинг, гидроаэробика, ушу, гимнастика хатха-його, армрестлинг относят к \_\_\_\_\_ системам физических упражнений.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Упражнения с гантелями, гирями, тренажерами эспандерами и штангой относятся к \_\_\_\_\_ гимнастике.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Физические двигательные качества (сила, выносливость, быстрота и др.) и тип нервной системы необходимо учитывать при выборе \_\_\_\_\_ спорта.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Развивающую тренировку на данную группу мышц (1-2 раза) в неделю называют \_\_\_\_\_.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на \_\_\_\_\_.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильные ответы.

Структура самостоятельного занятия по общей физической подготовке состоит из трех частей: \_\_\_\_\_, основной и заключительной.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Микропауза активного отдыха в течение 20-30 сек. проводится \_\_\_\_\_ в течение рабочего дня.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Физическое упражнение \_\_\_\_\_ развивает мышцы рук.

**Тип заданий: открытый**

Запишите правильный ответ.

Абсолютная сила мышц человека измеряется \_\_\_\_\_.

### 3.3 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.	<i>Биологические и социально-биологические основы физической культуры</i>
16.	<i>Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.</i>
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

### 3.4 Практические задачи для проведения текущего контроля

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Таблица 7

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег – 100м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2. Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол. раз). вес до 85 кг.						15	12	9	7	5
вес более 85 кг.						12	10	7	4	2
3. Тест на общую выносливость										
Бег 2000м.( мин с.) Вес до 70 кг.	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес более 70 кг.	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000м. (с.) Вес до 85 кг.						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес более 85 кг.						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Таблица 7 (а)

Тесты	Оценка					
	Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Бег 12 мин.	2400м.	1600м.	2600 м.	1800м.	2800м.	2000м.
Плавание 50м.	Без учета времени	Без учета времени	0,45 сек.	1,15 сек.	0,42 сек.	1,12 сек.
Льжи 5000 м. (юн.) 3000м. (дев.)	25.30 мин.	19 мин.	24.00 мин.	18 мин.	23.30 мин.	17 мин.

## Тесты определения специальной физической подготовки

Таблица 8

Тесты. Оценки в очках	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. бег 30 м. (сек.) (развитие скоростных способностей)	4.8	5.1	5.5	6,0	6.4	4.3	4.7	5.1	5.5	5.9
2. Челночный бег (сек.) 4x9 м. (развитие координационных способностей)	10.0	10.4	11.2	11.6	12.0	9.6	10.1	10.6	11.0	11.4
3.Прыжки со скалкой (1 мин.) кол-во раз (развитие выносливости)	130	120	110	80	50	135	125	115	90	70
4.прыжки в длину с места (см.) развитие скоростно- силовых способностей	190	180	170	160	150	250	240	230	220	215
5. -Подтягивание на перекладине (кол-во раз) -Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за голову (кол-во раз) Развитие силовых способностей	60	50	40	30	20	15	12	9	7	4
6.-Сгибание рук из упора лежа (кол-во раз) - поднимание и опускание туловища из положения лежа (30 сек.) Развитие силовых способностей	17 и более	16	12	8	5	21 и более	20	12	10	6

Оценочная таблица определения  
уровня силовой подготовленности

Таблица 9

Упражнения	Весовые категории								
	до 60 кг.			до 75 кг.			до 82,5 кг, до 90 кг. и св. 90		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Приседание со штангой	30-33	60-65	70-75	65-70	75-80	90-100	75-80	90-110	110-120
Жим штанги	45-30	30-55	60-65	50-55	60-65	70-80	65-70	75-80	85-90
Становая тяга	70-75	80-85	90-100	95-100	105-110	120-130	100-105	110-120	130-140
Сумма	163-180	190-205	220-240	210-225	240-253	280-310	280-310	275-300	325-330

Тесты определения физической подготовленности для специальной медицинской группы

Таблица 10

Тесты оценка в очках	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. бег 100м.	17.0	17.9	18.7	19.0	19.3	14.0	14.3	14.6	14.8	15.0
2. длина с/м	168	160	150	140	130	230	225	220	215	210
3. поднимание туловища	50	40	30	25	20					
4. бег 12 мин.	2000	1800	1600	1400	1200	2800	2600	2400	2300	2200
5. сгибание рук в упоре лежа муж.	9	8	7	5	5	38	35	33	30	27
6. поднимание ног до 90 градусов в висе	11	9	8	7	5	19	16	13	10	9
7. приседание на одной ноге (прав. лев.)	13	12	11	10	9	17	15	13	10	9
8. подтягивание на перекладине						9	8	7	6	5

**Примечание:** тестовые задания проводятся в начале учебного семестра и являются контрольными в конце учебного семестра, которые определяют динамику функциональной подготовленности обучающихся.

Тесты определения физической подготовленности для специальной медицинской группы (адаптивная физическая культура)

Таблица 11

Тесты оценка в очках	женщины					мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. бег 100м.	19.0	19.3	19.8	20.0	20.3	14.8	15.0	15.3	15.7	16.0
2. длина с/м	150	140	130	120	110	200	190	180	160	150
3. поднимание туловища	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10
4. бег 12 мин.	1600	1400	1200	1000	800	2400	2300	2100	2000	1800
5. сгибание рук в упоре лежа муж.	8	6	4	3	2	10	8	6	5	4
6.подтягивание на перекладине						6	5	4	3	2
7.подтягивание на низкой перекладине из положения в висе. Ноги в упоре на полу	8	7	5	3	2					
8. сгибание и разгибание рук в упоре на полу стоя на коленях	8	6	4	3	2					

**Примечание:** при выполнении тестовых заданий определяется динамика индивидуальных показателей физического развития и функциональной подготовленности в течение учебного семестра.

Функциональные пробы и тесты  
для специальной медицинской группы (адаптивная физическая культура)

Таблица 11(а)

Тесты оценка в очках	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
	ж	м	ж	м	ж	м
1.Весо-ростовой индекс (г/см)	360	380	400	400	450	415
2.Силовой индекс	0,50	0.70	0,55	0,73	0Ю060	0,75
3.Проба Штанге - на вдохе (сек)	Свыше 50 сек.	Свыше 50 сек.	49	40	Менее 39 сек.	Менее 39 сек.
4.Проба Генче - на выдохе (сек)	45	45	40	35	Менее 20 сек.	Менее 20 сек.
5.Ортостатическая проба (уд. )	Меньше 0	Меньше 0	13	10	9	8

**Примечание:** при выполнении тестовых заданий определяется динамика индивидуальных показателей физического развития и функциональной подготовленности в течение учебного семестра

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**4.1 Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся II ВГАУ 1.1.01 – 2017, Положение о фонде оценочных средств II ВГАУ 1.1.13 – 2016**

##### **4.2 Методические указания по проведению текущего контроля**

1.	Сроки проведения текущего контроля	На учебных занятиях
2.	Место и время проведения текущего контроля	Спорткомплекс
3.	Требования к техническому оснащению аудитории	В соответствии с ОП ВО и рабочей программой
4.	Ф.И.О. преподавателя (ей), проводящего процедуру контроля	Зубарева Ю.Н., Лексина Л.Н., Щукина О.Д.
5.	Вид и форма заданий	Практические занятия
6.	Время для выполнения заданий	В течение занятия
7.	Возможность использования дополнительных материалов.	Обучающийся может пользоваться дополнительными материалами -
8.	Ф.И.О. преподавателя, обрабатывающего результаты	Зубарева Ю.Н., Лексина Л.Н., Щукина О.Д.
9.	Методы оценки результатов	Экспертный
10.	Предъявление результатов	Оценка выставляется в журнал и доводится до сведения обучающихся в конце занятия
11.	Апелляция результатов	В порядке, установленном нормативными документами, регулирующими образовательный процесс в Воронежском ГАУ

##### **4.3 Ключи (ответы) к контрольным заданиям, материалам, необходимым для оценки знаний**

У преподавателя, осуществляющего процедуру контроля

**Рецензент:** Директор ООО «ПАРТНЕР» Щербатых М.А.