МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБОУ ВО «ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б1.0.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

профиль «Финансы и кредит»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

г. МАГАС, 2023

1. Перечень компетенций и индикаторы их достижения в процессе освоения дисциплины (модуля)

Категория Компетенций. Задача ПД	**Код и наименование компетенции**	**Индикатор достижения компетенции**	**Этап формирования компетенции при освоении дисциплины**
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение	*УК*- 6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК- 6.1. оценивать личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации траектории саморазвития УК – 6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального личностного роста. УК – 6.3. Демонстрирует владение приемами и эффективно планировать и контролировать собственное время; техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами УК – 6.4.	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.

		Критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач.	
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение	**УК-7:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК - 7.1.** Выбирает здоровьес-берегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Изучение теоретических на основании лекционного материала и самостоятельно изученного материала. Тест Практические задания \контрольная работа Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет.
		УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Сопоставление шкал оценивания

Зачет:

Бинарная шкала	Зачтено	Не зачтено

100-балльная шкала	100-50	49-0

Оценивание выполнения контрольных работ

Уровень освоения	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения контрольной работы; 2. Своевременность выполнения задания; 3. Правильность выполнения и обоснованность изложения (последовательность действий) задания; 4. Самостоятельность выполнения.	Обучающийся выполнил правильно не менее одного задания из предложенных двух в контрольной работе и правильно проанализировал, и описал полученные результаты в итоговой таблице.
Не зачтено	Уровень не сформирован	Все вопросы контрольной работы не раскрыты.

Оценивание выполнения тестов

Оценивание	Показатели	Критерии
Зачтено	1. Полнота выполнения тестовых заданий; 2. Своевременность выполнения; 3. Правильность ответов на вопросы; 4. Самостоятельность тестирования.	Выполнено правильно 15-30 заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.

Не зачтено	Уровень не сформирован	Выполнено правильно 14 и менее заданий предложенного теста, в заданиях открытого и закрытого типов.

3. Типовые оценочные средства, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине Физическая культура и спорт(модулю)

Устный опрос

Вопросы для устного опроса

1. Назовите сферы спортивного движения.
2. В чем заключается особенность студенческого спорта?
3. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.
4. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие ловкость.
5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие гибкость.
6. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие скоростно-силовые качества.
7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.
8. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
9. Методические основы производственной физической культуры.
10. Производственная физическая культура в рабочее время.
11. Физическая культура и спорт в свободное время.
12. Курение и алкоголь и их влияние на организм человека
13. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
15. Что принято называть физическими качествами?
16. Основные физические качества.

17. Употребление терминов «развитие» и «воспитание» применительно к динамике изменения показателей физических качеств.
18. Раскройте термин «физические (двигательные) способности».
19. Сила. Средства и методы развития.
20. Быстрота. Средства и методы развития.
21. Выносливость. Средства и методы развития.
22. Гибкость. Средства и методы развития.
23. Ловкость. Средства и методы развития ловкости
24. Утомление и его признаки. Причины возникновения утомления
25. Охарактеризуйте современные виды спорта.
26. Каковы мотивы, побуждающие учащихся заниматься спортом?
27. Какие психологические качества присущи спортсменам?
28. Особенности физически тренированного организма
29. Понятие двигательная активность и ее составляющие. Разновидности недостаточной двигательной активности. Методы количественной оценки двигательной активности.
30. Общие требования охраны труда на занятиях физической культурой.
31. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.
32. Первая помощь при кровотечениях. Виды кровотечений. Симптомы острой кровопотери. Правила наложения жгута.
33. Первая помощь при обморожениях. Причины, признаки и степень обморожения. Профилактические меры, исключающие обморожение.
34. Понятие травма. Виды и причины возникновения травм.
35. Переломы, виды и признаки переломов. Оказание первой помощи при различных переломах.
36. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, разрывов связок.
37. Оказание первой помощи при травматическом шоке.
38. Обморок. Причины возникновения и симптомы. Оказание первой помощи при обмороке.
39. Раны. Типы ран, причины возникновения, признаки. Оказание первой помощи при получении различных ран.
40. Солнечный удар. Причины возникновения симптомы. Оказание первой помощи при солнечном ударе.

Реферат

Темы реферата

1. Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.
2. Двигательная активность и здоровье.
3. Гиподинамия и ее последствия.
4. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Значение утренней гимнастики.
6. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика.
8. Зачем нужны занятия физической культурой.
9. Роль физических упражнений в здоровом образе жизни.
10. Физические упражнения в режиме труда и отдыха.
11. В движении жизнь.
12. Физическая культура и здоровье.
13. Влияние физических упражнений на работоспособность.
14. Развитие выносливости.
15. Необходимость самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Здоровый образ жизни.
17. Физическая культура - часть общей культуры.
18. Физические упражнения при неправильной осанке.
19. Гимнастика для глаз.
20. Физические упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата
21. Физические упражнения при гипертонии.
22. Как повысить работоспособность.
23. Гимнастика для будущей матери.
24. Движение, питание и здоровье.
25. Физические упражнения при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

26. Физическая культура - фактор повышения иммунитета.
27. Физическая культура - фактор повышения работоспособности
28. Бег против болезней.
29. Гигиена умственного труда.
30. Физические упражнения как фактор профилактики против болезней.
31. Закаливание - мощное оздоровительное средство.
32. Снятие стресса с помощью физических упражнений.
33. Малоподвижный образ жизни и его последствия.
34. Движение - залог здоровья.
35. Физические упражнения при плоскостопии.
36. Гимнастика для тех, кто работает сидя.
37. Правила занятий физическими упражнениями (содержание, дозировка, нагрузки, время проведения)
38. Физические упражнения, питание, обмен веществ.
39. Физическая культура для снижения веса.
40. Азбука оздоровительного бега.
41. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
42. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни.
43. Физические упражнения - как средство оздоровления студентов (по своему заболеванию).
44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
45. Нетрадиционные системы физических упражнений
46. Наркомания и ее последствия для отдельного человека
47. Принцип действия упражнений на растягивание. Активные и пассивные упражнения на растягивание. Противопоказания к выполнению упражнений на растягивание.
48. Основы психорегулирующей тренировки. Методика проведения психорегулирующей тренировки. Методы психоэмоциональной разгрузки и самоуправления.
49. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), еѐ цели и задачи.

50. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Способы преодоления переутомления.

Кейс-задание

«Болезнь и снижение адаптивности организма к изменениям внешней среды»

1. Раскройте внешние причины болезни:

- механические повреждения;

- действие высоких и низких температур;

- воздействие лучевой энергии;

- воздействие электрического тока на организм;

- действие химических факторов;

- биологические организмы как возбудители различных заболеваний человека;

- воздействие на психическую сферу человека;

- болезнетворное действие шума.

2. Охарактеризуйте внутренние причины болезни:

- конституция человека, выбор спортивной специализации с учетом типа телосложения и конституциональных особенностей.

- реактивность и ее виды;

- наследственность. Виды наследственности;

- наследственные заболевания.

3. Приведите меры снижения или устранения перечисленных причин болезни.

«Определение и оценка физического развития спортсменов».

1. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.

2. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.

3. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.

4. Сформулируйте рекомендации:

а) по устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта и дополнительными упражнениями;

б) по выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.

Практические задания

1. Определите физическое развитие всеми описанными методами: соматоскопии; антропометрии; антропоскопическое определение типа конституции.

2. Оцените физическое развитие: методом стандартов; индексов; корреляции; перцентилей.

3. Напишите заключение с рекомендациями.

«Методы исследования основных функциональных систем у спортсменов».

Практические задания

1. Определить частоту сердечных сокращений и дать характеристику пульсу.

2. Измерить артериальное давление, дать ему оценку.

3. Рассчитать по формулам: среднее артериальное давление; пульсовое давление; систолический объем крови; минутный объем крови; общее периферическое сопротивление сосудов.

4. Определить поверхность тела.

5. Определить тип кровообращения и дать ему оценку.

Пример

Частота сердечных сокращений у лиц взрослого возраста

60-80 уд/мин – нормальная ЧСС

80 – 100 уд/мин – ускоренная ЧСС

$>$ 100 уд/мин – тахикардия

59-50 уд/мин – замедленная

$<$ 50 уд/мин – брадикардия

«Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками».

Практические задания

При сопоставлении показателей результативности и приспособляемости организма на повторные нагрузки формируется 5 вариантов оценки:

1. Высокая результативность и хорошая адаптация, почти не ухудшающаяся при повторении нагрузки и высоком уровне подготовленности спортсмена.

2. Низкая результативность и плохая адаптация говорят о плохой подготовленности. При этом показатели явно ухудшаются при повторении нагрузок.

3. Высокая результативность при плохой адаптации указывает на переутомление спортсмена.

4. Низкая результативность при хорошей адаптации свидетельствует о недостаточной тренированности или недостаточных волевых качествах.

5. Средняя результативность при хорошей приспособляемости или значительные колебания результативности и соответствующих изменениях процессов адаптации характерны для удовлетворительной подготовленности.

Пробы с повторными нагрузками позволяют оценивать в динамике специальную подготовленность спортсмена, вести коррекцию тренировочного процесса. Такое тестирование проводится обычно один раз в 1,52,5 месяца.

Пример

Вид спорта - л/атл.

Специализация - спринтер

Вид нагрузки - 30 м

Практическое занятие

Вид спорта - легкая атлетика

Специализация - спорт

Вид нагрузки - 30 м, 5 повт.

Нагрузка	Результат (с)	Тип реакции	Скорость восстан.
1	3,7	Нормот.	Высокая
2	3,6	Нормот.	Высокая
3	3,6	Нормот.	Высокая
4	3,5	Нормот.	Высокая

5	3,6	Нормот.	Замедл.

Результативность - высокая

Адаптация - хорошая

Оценка - высокий уровень специальной подготовленности

«Врачебно-педагогические наблюдения. Пробы с повторными нагрузками».

Функциональные пробы с повторными нагрузками используются для определения специальной тренированности спортсменов. Нагрузки, предлагаемые тренером и врачом, должны отвечать следующим требованиям:

1. Быть специфическими для основной соревновательной деятельности спортсмена.

2. Выполнять с максимально возможной интенсивностью.

3. Повторять с возможно малыми интервалами отдыха, но не менее 1,5-2 мин, с тем чтобы успеть исследовать ЧСС и АД в начале двух минут восстановления.

Результативность –

Адаптация –

Оценка –

Рекомендуемые нагрузки для разных видов спорта приведены в главе «Врачебно-педагогические наблюдения» данного пособия.

Регистрация проб с повторными нагрузками

Режим тренировки _____

Начало настоящей тренировки _____

Какую работу выполнили _____

Время начала исследования _____

Самочувствие перед пробами _____

Характер разминки _____

Характер нагрузки _____

_____

Исходные данные	После повторений					Общий вывод
	1-я нагрузка	2-я нагрузка	3-я нагрузка	4-я нагрузка	5-я нагрузка	
Интервал						Работоспособность
Реакция						Реакция
Самочувствие						Степень восстановления

«Самоконтроль».

Самоконтроль - это систематические наблюдения спортсмена за определенными показателями своего здоровья. По динамике их сдвигов можно оценить состояние здоровья, влияние тренировочной нагрузки, эффективность тренировочного процесса. Эти сведения очень помогут тренеру и самому спортсмену.

Студенту необходимо заполнить анкету, недельный дневник и дать заключение.

Анкета

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Семейное положение _____

Вид спорта _____

Специализация _____

Курс _____

Группа _____

Разряд _____

Жилищные условия _____

Питание _____

Вредные привычки _____

Переносимые заболевания _____

Состояние в настоящее время _____

Дата последней тренировки _____

Недельный дневник самоконтроля

Показатели	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Содержание и время тренировок или соревнований							
Масса тела							
ЧСС утром							
ЧСС вечером							
Сон							
Аппетит							
Усталость после тренировки							
Усталость на след. утро							
Желание тренироваться							
Нарушение режима							

Использование восстановительных средств (какие, когда, сколько)

Витамины _____

Углеводные смеси _____

Белковые препараты _____

Минеральные воды, препараты_____

Физиотерапия_____

Массаж _____

Энергетики_____

Адаптогены_____

Нарушение режима_____

Заключение_____

«Общий и спортивный анамнез»

1. Общий анамнез

Ф.И.О. _____

Пример:

Время	Дни недели						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
6.00							
8.00							
10.00							
12.00							
14.00							
16.00							
18.00							
20.00							
22.00							

— учеба — работа ОФП — ОФП Тр. — тренировка
С. — соревнования — обследования — баня

2. Спортивный анамнез

Основной вид спорта _____

Разряд_____

Динамика спортивного мастерства Были ли явления перетренировки или перенапряжения (когда, причины, признаки)

Спортивные травмы (когда, характер, локализация, лечение) _____

Участие в соревнованиях без достаточной подготовки, в болезненном состоянии (когда, последствия) _____

Величина нагрузки в предыдущем сезоне_____

Общий километраж_____

Тренировочных часов_____

Количество соревнований_____

Когда вышел на пик формы_____

Как долго держалась форма_____

Лучший результат_____

Какие были недостатки тренировочного процесса_____

Что необходимо предпринять, чтобы они не повторились_____

Продолжительность и характер отдыха_____

Тест

1.Что такое физическая культура?

+: составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

-: процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

-: определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

2. Что такое физическое упражнение?

-: составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.

+: двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

-: процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.

3. Что такое физическое воспитание?

+: педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

-: определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

-: количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.

-: определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

4. Что такое техника физических упражнений?

+: это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.

-: это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.

-: это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.

-: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

5. Что такое здоровье?

-: это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.

-: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

-: это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.

+: динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

6. «Здоровый образ жизни»?

+: это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

-: это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.

-: это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.

-: динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни

7. Что такое утомление?

-: свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.

+: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

-: процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

8. Что такое утренняя гимнастика?

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

-: система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

+: комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

-: состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.

9. Что такое закаливание организма?

+: система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

-: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

-: процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.

-: это резко выраженное болезненное влечение и привыкание человека к наркотическим веществам

10. Гибкость - это?

-: свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.

+: анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.

-: способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

-: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

11. Физическая культура представляет собой…

-: учебный предмет в школе;

-: выполнение упражнений;

+: процесс совершенствования возможностей человека;

-: часть человеческой культуры.

12. Отличительным признаком физической культуры является…

+: воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

-: физическое совершенство;

-: выполнение физических упражнений;

-: занятия в форме уроков.

13. Под физическим развитием понимается…

-: процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

+: размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

-: процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

-: уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

14. Физическая подготовка представляет собой …

+: процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;

-: уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;

-: физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

-: процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

15. Физическими упражнениями называются…

-: двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

-: двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

-: движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

+: формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

16. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для … метода регламентации двигательной активности

-: повторного;

+: кругового;

-: интервального;

-: игрового.

17. Техникой физических упражнений принято называть…

+: способ целесообразного решения двигательной задачи;

-: способ организации движений при выполнении упражнений;

-: состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

-: рациональную организацию двигательных действий.

18. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является…

-: быстрый рост абсолютной силы;

-: увеличение собственного веса;

-: увеличение физиологического поперечника мышц;

+: повышение опасности перенапряжения.

19. Для воспитания скоростных способностей используются…

-: двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;

-: силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;

+: подвижные и спортивные игры;

-: упражнения с отягощением.

20. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть…

-: координационно-двигательной выносливостью;

-: спортивной формой;

+: общей выносливостью;

-: подготовленностью.

21. Для воспитания гибкости используются…

-: движения рывкового характера;

+: движения, выполняемые с большой амплитудой;

-: пружинящие движения;

-: маховые движения с отягощением и без него.

22. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является…

-: интервальная тренировка;

-: метод повторного выполнения упражнений;

+: метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;

-: метод расчленено-конструктивного упражнения.

23. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как …

-: поступают питательные вещества к системам организма;

-: повышаются возможности дыхательной системы;

-: организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;

+: способствуют повышению резервных возможностей организма.

24. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором …

-: его органы и системы работают эффективно и экономно;

-: быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

-: легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

+: наблюдается все перечисленное.

25. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на …

-: развитие физических качеств людей;

-: поддержание высокой работоспособности людей;

+: сохранения и укрепления здоровья людей;

-: подготовку к профессиональной деятельности.

26. Главной причиной нарушения осанки является …

-: привычка к определенным позам;

+: слабость мышц;

-:отсутствие движений во время школьных уроков;

-: ношение сумки, портфеля на одном плече.

27. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?

-: Прыжки на батуте и стрельба из винтовки

-: Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте

+: Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

+: Стрельба из винтовки

28. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?

-: 5 секунд

+: 10 секунд

-: 15 секунд

-: 20 секунд

29. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?

-: Олимпийские игры для инвалидов

-: Другие Олимпийские игры

+: Параолимпийские игры

-: никакие из вышеперечисленных

30. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

-: Брасс

+: Кроль

-: Баттерфляй

31. Дзюдо - это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?

-: Каратэ

-: Тхэквондо

+: Джиу-джитсу

-: Самбо

32. Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?

-: Кистями рук

+: Всей рукой

-: Руками и ногами

-: Ногами

33. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».

-: сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

-: не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

-: сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

+: относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

34. Назовите основные физические качества человека:

-: быстрота, сила, смелость, гибкость;

+: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;

-: быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;

-:) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

35. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…

+: гибкость;

-: ловкость;

-: быстрота;

-: реакция.

36. С помощью какого теста определяется ловкость?

-: 6-ти минутный бег;

-: подтягивание;

+: челночный бег;

-: бег 100 метров.

37. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании…

-: специальной выносливости;

-: скоростной выносливости;

+: общей выносливости;

-: элементарных форм выносливости.

38. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…

-: подводящими;

+: корригирующими;

-: имитационными;

-: общеразвивающими.

39. Назовите размеры волейбольной площадки:

-: 6м х 9м;

-: 6м х 12м;

-: 9м х 12м;

+: 9м х18м.

40. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

+: Функциональная подготовка организма;

-: Разучивание двигательных действий;

-: Коррекция осанки;

+: Воспитание физических качеств;

-: Восстановление работоспособности;

Вопросы к зачету

1. История развития физической культуры
2. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
3. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическое совершенство.
4. Понятия физическая подготовка, физическая подготовленность, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.
5. Какими показателями характеризуется процесс физического развития?
6. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.
7. Что является результатом физической подготовки?
8. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности.
9. Назовите основные виды физической культуры.
10. Перечислите отличительные признаки базовой физической культуры.
11. Понятие спорт как компонент физической культуры.
12. Раскройте понятие оздоровительно-реабилитационной физической культуры и профессионально-прикладной физической культуры.
13. Средства формирования физической культуры студентов.

14. Раскройте понятие физическое упражнение.
15. Социальная роль, функции физической культуры и спорта.
16. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
17. Понятие «здоровье» и основные его компоненты.
18. Факторы, определяющие здоровье человека.
19. Здоровый образ жизни и его составляющие.
20. Рациональное питание и ЗОЖ.
21. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной гигиены.
22. Двигательная активность – как компонент ЗОЖ.
23. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
24. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
25. Дайте определения понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость.
26. Понятия: самочувствие, рекреация, релаксация.
27. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
28. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
30. Формы, содержание, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
31. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
32. Гигиена, питьевого режима, уход за кожей. Закаливание.
33. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
34. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой?
35. Характеристика утренней гигиенической гимнастики.
36. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
37. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?

38. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
39. Методика самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.
40. Методика самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
41. Методика самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.
42. Факторы, учитывающиеся при дозировании физических нагрузок.
43. Физиологические критерии различных видов нагрузок.
44. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.
45. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
46. Гигиена самостоятельных занятий.
47. Методика закаливания.
48. Что такое спорт и чем он отличается от физической культуры?
49. Перечислите особенности спорта.
50. На какие пять групп можно разделить виды спорта?

Задания для зачета

Задание 1. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Физическое образование	1. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
	Воспитание физических	2. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

	качеств	
	Физическая подготовка	3. Собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.
	Физическое развитие	4. Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.
	Физическое совершенство	5. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
	Спорт	6. Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функцио-нальных нагрузок.

Задание 2. Заполните пропуск в предложении: «Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным _____, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене»

Задание 3. Перечислите законы, которыми определяется и которым подчиняется процесс физического развития человека.

1)_____

2)_____

3)_____

Задание 4. Перечислите основные физические качества, назовите средства и методы их развития.

Основные физические качества	Средства и методы развития

Задание 5. Охарактеризуйте виды спорта, развивающие выносливость.

_____
_____
_____
_____

Задание 6. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Воспитание в широком смысле	1. Целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности (потребности, характер, способности и «Я-концепция») в интересах соответствующих воспитательным целям и задачам.
	Воспитание в узком смысле	2. Процесс и результат усвоения и активного воспроизводства социальными субъектами общественного опыта, который охватывает их широкое, многостороннее взаимодействие между собой, с социальной средой и окружающей природой.
	Воспитательный процесс	3. Все то, с помощью чего преподаватель (тренер) воздействует на воспитуемых (слово, беседы, собрания, наглядные пособия и др.).
	«Я-концепция»	4. Относительно устойчивая, достаточно осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений человека о себе как субъекте своей жизни и труда, на основе которой он строит взаимодействия с другими, осуществляет свою деятельность и поведение.
	Средства воспитания	5. Частные случаи действий по использованию элементов или отдельных средств воспитания в соответствии с конкретной педагогической ситуацией.
	Приемы воспитания	6. Целенаправленное и систематическое взаимодействие субъектов воспитательного процесса.

Задание 7. Перечислите виды спорта:

1)_____

2)_____

3)_____

4)_____

5)_____

Задание 8. Впишите определение понятий:

1) Сила -

2) Быстрота -

3) Выносливость -

4) Гибкость –

5) Ловкость –

Задание 9. Заполните таблицу :

Задачи физического воспитания	Цели физического воспитания

Задание 10. Перечислите важнейшие показатели физически совершенного человека современности

1)_____

2)_____

3)_____

4)_____

Задание 11. Перечислите основные разновидности выносливости?

1)_____

2)_____

3)_____

4)_____

5)_____

Задание 12. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение
	Массовый спорт	1.это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями.
	Производственная физическая культура (ПФК)	2.составная часть спорта, основным содержанием которого является рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, оптимизации своего физического состояния и развития.
	Спорт высших достижений	3.составная часть спорта, представляющая систему организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований с целью достижения максимальных результатов.
	Чрезмерная нагрузка	4.система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.
	Самоконтроль	5.процесс утомления нарастает постепенно и сопровождается усилением субъективных ощущений усталости: работоспособность снижается, появляется скованность мышц, дыхание становится частым и поверхностным, сердцебиение учащается, отмечается бледность на лице и желание прекратить работу

Задание 13. Назовите 2 формы гибкости и охарактеризуйте их.

_____
_____
_____
_____

Задание 14. Перечислите основные средства развития гибкости.

1)_____

2)_____

3)_____

Задание 15. Заполните пропуск в предложении: «Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее _____ выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни».

Задание 16. Дайте определение термину «закаливание».

_____
_____
_____

Задание 17. Перечислите основные средства закаливания (средства восстановления организма).

1)_____

2)_____

3)_____

4)_____

5)_____

Задание 18.Заполните таблицу «Оздоровительное влияние физических упражнений на деятельность систем и органов человека».

Влияние физических упражнений на

сердечно-сосу-дистую систему	дыхательную систему	нервную систему	мышечную систему	органы пищевере-ния

Задание 19. Назовите и охарактеризуйте современные, популярные системы физических упражнений и спорта

Системы физических упражнений и спорта	Краткая характеристика

Задание 20. Заполните пропуск в предложении: «Основными _____, определяющими здоровье человека, являются: образ жизни, биология и наследственность, внешняя среда и природно-климатические условия, здравоохранение»

Задание 21. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы. Перечислите эти приемы.

1)_____

2)_____

3)_____

4)_____

5)_____

Задание 22. Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью (т. е. скоростные упражнения). Их можно разделить на три основные группы. Назовите их и приведите примеры.

Группы физических упражнений	Пример

Задание 23. У каждого человека двигательные способности развиты по-своему. В основе разного развития способностей лежит иерархия разных врожденных (наследственных) анатомо-физиологических задатков. Назовите их.

1)_____

2)_____

3)_____

4)_____

5)_____

Задание 24. Заполните таблицу «Примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда)»

Упражнения,…	Пример упражнения
способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее	
активизирующие деятельность сердечнососудистой системы	
укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение	

Задание 25. Во второй колонке таблицы приводятся понятия, в третьей — их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

Номер ответа (определения)	Термин (понятие)	Определение

	Оздоровительно-реабилитационная физическая культура	1.курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков – оказывают пагубное влияние на здоровье, значительно снижают умственную и физическую работоспособность, сокращают продолжительность жизни
	Психогигиена	2.динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни
	Вредные привычки	3.это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой
	Здоровье	4.это наука, занимающаяся укреплением душевного здоровья, его сохранением или восстановлением в случае, если оно не было серьезно подорвано
	Усталость	5.процесс специально направленного использования физических упражнений в качестве средств лечения и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм и др. причин
	Атлетическая гимнастика	6.комплекс субъективных ощущений, сопровождающих развитие состояния утомления

Задание 26. Заполните пропуск в предложении: «В ____–_____ гг. вводится разработанный специальной комиссией Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Задание 27. Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни. Важнейшими конкретными показателями физически совершенного человека современности является:

1)_____

2)_____

3)_____

4)_____

5)_____

Задание 28. Физическая культура призвана выполнять ряд специфических функций. Назовите и охарактеризуйте их.

Функции физической культуры	Характеристика

Задание 29. Заполните пропуск в предложении: «Основным законодательным документом в сфере физической культуры и спорта является Федеральный закон № _____-ФЗ «О физической культуре и спорте». Этот документ направлен на то, чтобы обеспечить всестороннее развитие человека, утвердить здоровый образ жизни, сформировать потребность в физическом и нравственном совершенствовании, создать условия для занятий любыми видами физической культуры и спорта, профилактики заболеваний, вредных привычек и _____»

Задание 30. Здоровье – динамическое состояние физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение человеком трудовых, психических и биологических функций при максимальной продолжительности жизни. Принято выделять несколько компонентов здоровья:

Компоненты здоровья	Характеристика
	текущее состояние органов и систем органов человеческого организма. Основой соматического здоровья является биологическая программа индивидуального развития человека.
	уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья – это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов
	состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего

	душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.
	комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
	комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде. Этот компонент связан с общечеловеческими истинами добра, любви, красоты и в значительной мере определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие формирование компетенций

4.1 Обучающийся должен выполнить 7 тестов по темам онлайн-курса. В каждом варианте по 10 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 3 попытки и засчитывается высшая оценка. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 20 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.2. Обучающийся должен выполнить одно практическое здание/контрольную работу по темам курса. Задание оценивает преподаватель в соответствии с показателями выполнения задания. Минимальное количество баллов за выполненное задание - не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.3. Обучающийся должен пройти «Итоговый тест» включающий 30 вопросов. Тестирование проводится с помощью автоматизированной системы «Moodle». На тестирование отводится 60 минут. В тестах может быть правильным как один, так и несколько вариантов ответов, а также свой вариант ответа. По результатам тестирования обучающийся должен набрать не менее 15 баллов (максимальное количество баллов см. БРС на курсе).

4.4. Обучающиеся выполнившие все вышеперечисленные требования по дисциплине (модулю) получают оценку «зачтено».