

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 22.07.2025 08:59:47

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab8cac6fb1af6547b6d40cdf1bdc60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРИНЯТО
на заседании Ученого Совета
ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
Протокол № 5
от 22.12.2025

УТВЕРЖДАЮ
Ректор ФГБОУ ВО Приморский ГАТУ
_____ А. Э. Комин
22.12.2025

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(наименование дисциплины)

35.03.04 Агрономия

(код и наименование направления подготовки)

Биотехнология растений

(полное наименование направленности (профиля) ОПОП)

бакалавр

квалификация выпускника

г. Уссурийск 2025

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт**

1. Модели контролируемых компетенций:

а) компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (части компетенций):

Тип компетенции	Формулировка компетенции	Номер индикатора достижения цели	Формулировка индикатора достижения цели
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
		УК7.3	Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

б) сведения об иных дисциплинах (преподаваемых, в том числе на других кафедрах) участвующих в формировании данных компетенций:

в) требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

- место физической культуры и спорта в общекультурной и профессиональной подготовке; социально-биологические основы физической культуры и спорта; средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности; место общей физической и спортивной подготовки в системе физического воспитания (УК 7.1);
- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; теорию спорта; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений; особенности профессионально-прикладной физической подготовки (УК 7.3).

Уметь:

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями; осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; осуществлять самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (УК 7.1);
- использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК 7.3).

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

Таблица 1 – Оценка контролируемой компетенции

№ п/п	Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	УК-7	Тест (письменно)
2	Социально - биологические основы физического воспитания	УК-7	Тест (письменно)
3	Основы здорового образа жизни обучающегося	УК-7	Тест (письменно)
4	Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности	УК-7	Тест (письменно)
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7	Тест (письменно)
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	Тест (письменно)
7	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	УК-7	Тест (письменно)
8	Особенности занятий избранным видом спорта (системой упражнений)	УК-7	Тест (письменно)
9	Врачебно – педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	Тест (письменно)
10	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	УК-7	Тест (письменно)
11	Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.	УК-7	Тест (письменно)

Таблица 2 –Показатели и критерии оцениваниякомпетенций на различных этапах их формирования, описания шкал оценивания

Компетенция	Критерии	Зачтено	Не зачтено
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности(УК-7).	Тестовые задания для проведения текущего контроля знаний	При успешном усвоении разделов дисциплины (модуля) обучающийся набирает 60 баллов и более получает зачет	Не усвоил разделы дисциплины (модуля), получил менее 60 баллов не получает зачет

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Знания, полученные обучающимся в процессе освоения дисциплины (модуля), оцениваются преподавателем по стобальной шкале (см. таблицу 3). Подразумеваем, что оценка «отлично» - это знание дисциплины (модуля) на 100 баллов. Методом пропорции находим, что оценка «отлично» ставится, если обучающийся в процессе освоения дисциплины (модуля) набрал от 81 до 100 баллов, оценка «хорошо» - от 61 до 80 баллов, оценка «удовлетворительно» - 60 баллов.

Таблица 3 – Оценка знаний обучающихся по стобальной шкале

Оценка	Баллы
«отлично»	81-100
«хорошо»	61-80
«удовлетворительно»	60

Поскольку, промежуточная аттестация по данной дисциплине – зачет, то обучающемуся в процессе освоения дисциплины ((модуля) необходимо набрать не менее 60 баллов (что соответствует оценке «удовлетворительно»).

В процессе сдачи зачета обучающемуся задается 5 вопросов (за каждый правильный ответ он получает по 20 баллов). Оценка «зачтено», если обучающийся набрал не менее 60 баллов, оценка «не зачтено» - если менее 60 баллов.

Текущая аттестация обучающегося проводится по каждой освоенной теме посредством решения тестов.

Критерии оценивания решения теста

$$\text{Количество баллов} = \frac{\text{Количество правильных ответов}}{\text{Количество заданий в тесте}} * 100$$

Критерии оценивания устного ответа на зачете

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Оценка «зачтено» ставится, если:

- 1) обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм и правил языка.

Обучающийся в процессе ответа может допустить 1-2 ошибки и 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «не зачтено» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим учебным материалом.

4. Типовые контрольные задания или иные материалы необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Тестовые задания для проведения текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
-------	----------------------------------	---

1	2	3
1	Тест 1	1. К какому виду спорта относится толкание ядра: А) тяжелая атлетика; Б) гимнастика; В) легкая атлетика. 2. К какому виду спорта относится прыжки в высоту с шестом: А) акробатика; Б) легкая атлетика; В) гимнастика. 3. К какому виду спорта относится прыжок через «коня»: А) акробатика; Б) легкая атлетика; В) гимнастика. 4. К какому виду дистанций относится бег на 800 м: А) короткая; Б) средняя; В) длинная. 5. Марафонская дистанция равна: А) 43 км200 м; Б) 42 км195 м; В) 100 км. 6. В финал бега на 100 м включают число участников, показавших лучшие результаты: А) 6; Б) 8; В) 10. 7. Сколько дается попыток для «взятия» каждой высоты в прыжках в высоту: А) 2 попытки; Б) 3 попытки; В) 5 попыток. 8. Как определяется победитель в прыжках в длину: А) по сумме 2^хлучших результатов из 3^х попыток; Б) по сумме 3^х лучших результатов из 3^х попыток; В) по одному лучшему результату из 3^х попыток. 9. Как выполняется тройной прыжок в длину с разбега: А) на одной ноге; Б) одновременно на двух ногах; В) на двух поочередно. 10. С какой беговой дистанции спортсмены используют высокий старт: А) 400 м; Б) 800 м; В) 1500 м. 11. В каком направлении необходимо выходить из круга после выполнения метания диска или толкания ядра: А) вперед; Б) в сторону; В) назад. 12. Какова длина круга стандартного стадиона: А) 300 м; Б) 400 м;

		В) 500 м. 13. Какое из перечисленных названий техники прыжков является способом прыжка в длину с разбега: А) «перекидной»; Б) «ножницы»; В) «волна». 14. Какое из перечисленных названий техники прыжков является способом прыжка в высоту: А) «ножницы»; Б) «прогнувшись»; В) «перешагивание». 15. Чем отличается техника бега от спортивной ходьбы: А) работой рук; Б) положением тела; В) наличием фазы полета. 16. Стартовый разбег в беге на короткие дистанции, отрезок, на котором бегун развивает максимальную скорость равен: А) 8-12 м; Б) 25-30 м; В) 40-50 м. 17. Сколько участников выходит в финал соревнований в прыжках в длину с разбега: А) 5; Б) 8; В) 9. 18. Какая команда подается в беге с высокого старта: А) на старт, внимание, марш! Б) на старт, марш! В) приготовиться к старту, марш! 19. В прыжках в длину с разбега результат измеряется: А) от края бруска по дальней точке приземления; Б) от края бруска по ближней точке приземления; В) с места отталкивания по дальней точке приземления; Д) с места отталкивания по ближней точке приземления. 20. В беге на 400 м стандартного стадиона участники преодолевают дистанцию: А) каждый по своей дорожке; Б) все участники бегут по общей дорожке; В) каждый по своей дорожке- половина дистанции, вторую половину дистанции по общей.
2	Тест 2	1. Под физической культурой понимается: А) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; Б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; В) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека. 2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): А) спорт;

	Б) система физического воспитания; В) физическая культура. 3. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается так: А) развитие; Б) закаленность; В) тренированность; Г) подготовленность. 4. К показателям физической подготовленности относятся: А) сила, быстрота, выносливость; Б) рост, вес, окружность грудной клетки; В) артериальное давление, пульс; Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания. 5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другими умениями и навыками, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как : А) тренировка; Б) методика; В) система занятий; Г) педагогическое воздействие. 6. Какая страна является родиной Олимпийских игр: А) Рим; Б) Китай; В) Греция; Г) Италия. 7. Где проводились Древнегреческие Олимпийские игры: А) в Олимпии; Б) в Спарте; В) в Афинах. 8. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые: А) 5 лет; Б) 4 года; В) 2 года; Г) 3 года. 9. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; Б) регулярное обращение к врачу; В) физическую и интеллектуальную активность; Г) рациональное питание и закаливание. 10. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: А) образ жизни; Б) наследственность; В) климат. 11. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: А) ожог; Б) тепловой удар; В) перегревание; Г) солнечный удар. 12. Основными источниками энергии для организма являются:
--	--

		А) белки и минеральные вещества; Б) углеводы и жиры; В) жиры и витамины; Г) углеводы и белки. 13. Рациональное питание обеспечивает: А) правильный рост и формирование организма; Б) сохранение здоровья; В) высокую работоспособность и продление жизни; Г) все вышеперечисленное. 14. Физическая работоспособность – это: А) способность человека быстро выполнять работу; Б) способность разные по структуре типы работ; В) способность к быстрому восстановлению после работы; Г) способность выполнять большой объем работы. 15. Что понимается под закаливанием: А) посещение бани, сауны; Б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; В) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; Г) укрепление здоровья. 16. К объективным критериям самоконтроля можно отнести: А) самочувствие, аппетит, работоспособность; Б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию; В) нарушение режима, наличие болевых ощущений. 17. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей: А) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; Б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; В) все вышеперечисленное. 18. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся: А) переоценивают свои возможности; Б) следуют указаниям учителя; В) владеют навыками выполнения движений; Г) не умеют владеть своими эмоциями. 19. Какими показателями характеризуется физическое развитие: А) антропометрическими показателями; Б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; В) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья. 20. Формирование человеческого организма заканчивается к: А) 14-15 годам; Б) 17-18 годам; В) 19-20 годам; Г) 22-25 годам.
3	Тест 3	1. Ловкость – это: А) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями; Б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени; В) способность ловко управлять двигательными действиями в

	зависимости от уровня развития двигательных качеств человека. 2. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов) А) стойкость; Б) гибкость; В) ловкость; Г) бодрость; Д) выносливость; Е) быстрота; Ж) сила. 3. Быстрота – это: А) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени; Б) способность человека быстро набирать скорость; В) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции. 4. Под гибкостью как физическим качеством понимается: А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона; Б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений; В) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев; Г) эластичность мышц и связок. 5. Сила – это: А) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц; Б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины; В) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий. 6. Под выносливостью как физическим качеством понимается: А) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки; Б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению; В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь; Г) способность сохранять заданные параметры работы. 7. Активный отдых – это: А) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям; Б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности; В) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях. 8. Бег на дальние дистанции относится к: А) легкой атлетике; Б) спортивным играм; В) спринту;
--	--

	Г) бобслею. 9.В переводе с греческого «гимнастика» означает: А) гибкий; Б) упражняю; В) преодолевающий. 10.Динамика индивидуального развития человека обусловлена: А) влиянием эндогенных и экзогенных факторов; Б) генетикой и наследственностью человека; В) влиянием социальных и экологических факторов; Г) двигательной активностью человека. 11.Простейший комплекс ОРУ (общие развивающие упражнения) начинается с упражнения: А) для мышц ног; Б) типа потягивания; В) махового характера; Г) для мышц шеи. 12.Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью: А) 3 минуты; Б) 7 минут; В) 5 минут; Г) 10 минут. 13.Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину: А) из зоны нападения; Б) с любой точки площадки; В) из зоны защиты; Г) с любого места внутри трех очковой линии. 14.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке): А) 2; Б) 4; В) 3; Г) 5. 15.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть: А) гимнастикой; Б) соревнованием; В) видом спорта. 16.Назовите способы передвижения человека (несколько вариантов): А) ползание; Б) лазанье; В) прыжки; Г) метание; Е) группировка; Ж) упор. 17.Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются: А) биологический возраст; Б) календарный возраст;
--	---

		В) скелетный и зубной возраст. 18. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как: А) асоциальное поведение; Б) респективную привычку; В) вредную привычку. 19. Игры, проведенные в Москве, были посвящены олимпиаде: А) 20-ой; Б) 21-ой; В) 22-ой; Г) 23-ей. 20. Гиподинамия – это: А) пониженная двигательная активность человека; Б) повышенная двигательная активность человека; В) нехватка витаминов в организме; Г) чрезмерное питание.
4	Тест 4	1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в: А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей Б) совершенствовании природных, физических свойств людей В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности 2. Под физическим развитием понимается: А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни; Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств; В) размер мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения 3. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть: А) от технической и физической подготовленности занимающихся; Б) от особенностей реакции систем организма в ответ на выполняемые упражнения; В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп; 4. Что называется осанкой человека: А) вертикальное положение тела человека; Б) форма позвоночника В) привычная поза человека в вертикальном положении 5. Что является объективным показателем состояния здоровья А) частота сердечных сокращений; Б) крепкий сон; В) аппетит; 6. С какой целью планируется режим дня: А) с целью организации рационального режима питания; Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма; В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений; 7. Физическими упражнениями принято называть: А) определенным образом организованные двигательные действия; Б) движения, способствующие повышению работоспособности;

	В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме; 8. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: А) двигательный режим; Б) рациональное питание; В) личная и общественная гигиена. 9. Каким должен быть пульс в состоянии покоя? А) 120-130 уд/мин Б) 40-50 уд/мин В) 70-80 уд/мин 10. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке? А) 90 уд/мин Б) 150 уд/мин В) 180 уд/мин 10. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать? А) беспокойный сон; Б) жизнерадостное настроение; В) вялость, постоянное желание спать. 12. Что является субъективным показателем здоровья? А) жизненная емкость легких; Б) хорошее самочувствие; В) частота сердечных сокращений. 13. Что необходимо сделать при ушибах? А) наложить стерильную повязку; Б) наложить холодный компресс на 20-30 мин; В) массировать место ушиба. 14. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на : А) сохранение и укрепление здоровья; Б) развитие физических качеств человека; В) поддержание высокой работоспособности людей. 15. Что означает принцип закаливания – систематичность? А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время; Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням; В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи. 16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является: А) правила соревнований; Б) программа соревнований; В) положение соревнований. 17. Каков один из главных принципов закаливания? А) постепенность; Б) решительность; В) однообразие. 18. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором: А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям; Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с
--	--

		активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни; В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы. 19.Личная гигиена включает в себя: А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта; В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе. 20.В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики? 1- прыжки, бег; 2- потягивания; 3- упражнения для мышц ног; 4- упражнения для мышц туловища; 5- упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 6- дыхательные упражнения, спокойная ходьба. А) 1,2,3,4,6,5 Б) 3,5,1,4,2,6 В) 2,5,4,3,1,6
5	Тест 5	1.Какая страна является родиной олимпийских игр? А) Рим; Б) Китай; В) Древняя Греция; Г) Италия. 2.Как переводится Олимпийский девиз: «Citius, altius, fortius»? А) Дальше, быстрее, больше; Б) Сильнее, красивее, точнее; В) Быстрее, выше, сильнее; Г) Быстрее, сильнее, дальше. 3.Какими показателями характеризуется физическое развитие? А) наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями; Б) Росто-весовыми показателями; В) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья; Г) Физической подготовленностью. 4.Физическими упражнениями принято называть: А) многократное повторение двигательных действий; Б) движения, способствующие повышению работоспособности; В) определенным образом организованные двигательные действия; Г) комплекс гимнастических действий. 5.Три группы задач, решаемых в процессе физ.воспитания: А) Развивающие, коррекционные, специфические; Б) Воспитательные, оздоровительные, образовательные; В) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические; Г) Развивающие, оздоровительные, гигиенические 6.Что является основным специфическим средством физ.воспитания: А) Естественные свойства природы; Б) Физическое упражнение;

	В) Санитарно-гигиенические факторы; Г) Соревновательная деятельность. 7.Способ выявления двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется: А) Техникoй физического упражнения; Б) Двигательным навыком; В) Двигательным умением; Г) Двигательным стереотипом. 8.Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, способствующие требованиям трудовой и др. сфер жизнедеятельности, отражает: А) физическое совершенство человека; Б) физическое развитие человека; В) физическое состояние человека; Г) физическую форму человека. 9.Что является основным критерием физического совершенства человека? А) Качество теоретических знаний о физической культуре; Б) Уровень развития физических возможностей; В) Состояние здоровья; Г) Социализация личности. 10.Что относится к средствам физического воспитания? А) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка; Б) Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личной гигиены; В) Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы; Г) Солнце, воздух, вода. 11.Что понимается под формами занятий физическими упражнениями? А) Способы организации учебно-воспитательного процесса; Б) Типы уроков; В) Виды физкультурно-оздоровительной работы; Г) Структура построения занятий. 12.К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относится... А) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия; Б) аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика; В) первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и т.д.; Г) туристические походы. 13.Какова структура урочных форм занятий? А) вводная, разминочная, восстановительная части; Б) подготовительная, самостоятельная, низко-интенсивная части; В) организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части; Г) вводная, основная, рекреационная. 14.В чем заключается основная цель массового спорта? А) достижение максимально высоких спортивных результатов; Б) восстановление физической работоспособности; В) повышение и сохранение общефизической подготовленности; Г) увеличение количества занимающихся спортом.
--	--

		15. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)? А) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей армии; Б) потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности; В) необходимостью социальной адаптации индивида в обществе; Г) выработкой определенных стереотипов в выполнении упражнения. 16. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется... А) тренировочным процессом; Б) учебным процессом; В) физической подготовкой; Г) физическим развитием. 17. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется... А) общей физической подготовкой; Б) специальной физической подготовкой; В) гармонической физической подготовкой; Г) общим развитием. 17. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным? А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях; Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, и менять вес и количество повторений; В) метод повторного упражнения, с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа; Г) метод переменного непрерывного упражнения. 18. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является... А) метод переменного непрерывного упражнения; Б) использование метода «фартлек»; В) метод равномерного непрерывного упражнения; Г) метод повторного выполнения упражнения. 19. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимый для успешных состязаний в избранном виде спорта называется... А) теоретической подготовкой; Б) технической подготовкой; В) тактической подготовкой; Г) психологической подготовкой. 20. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимый для успешных состязаний в избранном виде спорта называется... А) теоретической подготовкой; Б) технической подготовкой; В) тактической подготовкой; Г) психологической подготовкой.
6		1. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или

	Тест 6	противодействовать ему за счет мышечных усилий это: А) быстрота Б) сила В) ловкость Г) скорость 2.Постоянная, привычная, непринужденная манера держать свое тело в пространстве это: А) красивая походка Б) осанка В) красивая фигура Г) форма грудной клетки 3.Выберите вид спорта, преимущественно развивающий выносливость: А) тяжелая атлетика Б) спортивная гимнастика, бокс, стрельба В) бег на длинные дистанции, ходьба, бег на лыжах, коньках Г) борьба, бокс, многоборья 4.Выберите средства восстановления организма после прекращения работы: А) факторы гигиены Б) факторы питания В) массаж и самомассаж Г) всё выше перечисленное 5.Являются ли составляющими здорового образа жизни: А) профилактика вредных привычек Б) культура межличностного общения В) культура сексуального поведения Г) всё вышеперечисленное 6.Планировать самостоятельные занятия необходимо: А) на 1 год Б) на 2 года В) на весь период обучения в вузе Г) или вообще не надо планировать 7.Способность выполнять движение с большой амплитудой называется: А) сила Б) гибкость Г) ловкость 8.Что влияет на здоровье человека: А) окружающая среда, наследственность Б) физическая подготовленность В) отказ от вредных привычек Г) всё вышеперечисленное 9.Физические качества – это: А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека Б) врожденные качества (унаследованные генетически) В) комплекс различных проявлений человека в определенной деятельности Г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом 10.Целями физического воспитания являются: А) оптимизация физического развития
--	--------	---

	Б) всестороннее совершенствование физических способностей В) воспитание духовных и нравственных качеств Г) всё вышеперечисленное 11. Выберите основной принцип закаливания: А) закаливание проводится при отсутствии активности патологического процесса Б) постепенность увеличения дозировки В) учитывать индивидуальные особенности Г) при закаливании необходимо соблюдать вышеперечисленные принципы закаливания 12. Форма занятий физическими упражнениями, направленная на оптимизацию перехода организма от сна к жизнедеятельности это: А) урочные занятия Б) физкульт-пауза В) утренняя гигиеническая гимнастика Г) динамическая перемена 13. Выберите основное правило самоконтроля: А) точная и объективная регистрация показателей Б) проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях В) обязательное ведение дневника самоконтроля Г) систематическое предъявление дневника самоконтроля преподавателю Д) всё вышеперечисленное являются основными правилами самоконтроля 14. Способность к длительному выполнению заданной статистической и динамической работы это: А) выносливость Б) скорость В) сила Г) быстрота 15. Что относится к средствам физического воспитания? А) подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка Б) соблюдение санитарно-гигиенических норм , режима дня, питания, отдыха, личная гигиена В) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы Г) солнце, воздух, вода 16. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями? А) способы организации учебно-воспитательного процесса Б) типы уроков В) виды физкультурно-оздоровительной работы Г) структура построения занятий 17. Строевые упражнения в гимнастике – это: А) совместные действия в строю Б) упражнения на снарядах В) общеразвивающие упражнения Г) ОФП 18. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем: А) 40-50 уд/мин Б) 60-80 уд/мин В) 100-120 уд/мин
--	--

		Г) 80-100 уд/мин 19.Какой компонент пищевых веществ выполняет пластическую функцию в процессах жизнедеятельности организма, и наиболее активно участвует в построении костной ткани и в водно-солевом обмене? А) углеводы Б) белки В) минеральные вещества Г) жиры 20.Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей? А) гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение Б) нарушение в питании, экологии В) психологические стрессы Г) всё вышеперечисленное
--	--	--

Вопросы к зачету

1. История развития физической культуры как дисциплины.
2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
3. Физическая культура и спорт – органическая часть общечеловеческой культуры.
4. Физическое воспитание. Цель, средства и задачи.
5. Физическое воспитание и его роль в подготовке обучающегося к будущей профессии.
6. Воздействие природных и социально – экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Оздоровительная роль производственной физической культуры.
8. Врачебный контроль за физическим воспитанием обучающихся и методы обследований.
9. Самоконтроль. Цель, задачи и методы исследований.
10. Физиологические основы лечебно – оздоровительных тренировок.
11. Влияние физических упражнений на системы организма человека (пищеварительная, нервная, сердечно – сосудистая, выделительная и т.п.)
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
13. Нарушение функций опорно-двигательного аппарата при естественном старении человека и оздоровительная роль физических упражнений.
14. Лечебная физическая культура. Понятие. Формы и методы лечебной физкультуры.
15. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
16. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Травматизм на занятиях физической культурой. Его предупреждение.
19. Валеология – наука о здоровье. Валеологические знания в системе образования.
20. Здоровый образ жизни. Основные его составляющие.
21. Образ жизни обучающегося и его влияние на здоровье.
22. Роль физического труда и физической культуры в формировании здорового образа жизни.

23. Рациональный труд и отдых – основная составляющая здорового образа жизни (ЗОЖ).
24. Рациональное питание – необходимое условие ЗОЖ.
25. Влияние экологических факторов на ЗОЖ.
26. Физическая культура и спорт в семье.
27. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
28. Основные виды спортивных игр.
29. Спорт в современном обществе.
30. Физическое воспитание. Принципы, средства, методы.
31. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
32. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
33. Гигиена спортивных сооружений.
34. Физическая культура и спорт в свободное время.
35. Современные популярные системы физических упражнений.
36. Классификация физических упражнений.
37. Нетрадиционные системы физических упражнений.
38. Физические качества человека. Средства и методы их развития и воспитания.
39. Физическое качество – сила. Формы проявления силовых качеств.
40. Методы развития силовой выносливости. Средства развития силы.
41. Основы развития скоростных способностей.
42. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм человека.
43. Понятие о выносливости. Виды и показатели выносливости.
44. Гибкость. Методика и методы развития.
45. Понятие ловкости. Виды. Методические приёмы развития.
46. Определение профессионально – прикладной физической подготовленности, её цели и задачи.
47. Производственная физическая культура, её цель и задачи.
48. Производственная гимнастика.
49. ППФП в свободное время.
50. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры.