

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Комин Андрей Эдуардович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 08.04.2024 08:36:41  
Уникальный программный ключ:  
f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448f32a08eac0f81a694768d40cd16d00ae2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Приморский государственный аграрно-технологический университет»

Инженерно-технологический институт

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_ /Фалько В.В./  
(подпись)

26 января 2024 г.

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

**Физическая культура**

**35.03.11 Гидромелиорация**

(код и наименование направления подготовки)

**Строительство и эксплуатация гидромелиоративных систем**

(полное наименование направленности (профиля) ОПОП)

**бакалавр**

квалификация выпускника

Уссурийск 2024

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

Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине **Физическая культура**

1. Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих 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	ИД -1 УК 7.1	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

В результате изучения дисциплины (модуля) обучающийся :

**Знает:**

- 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 (ИД-1 УК 7.1);

**Умеет:**

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями; осуществлять индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; осуществлять самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом (ИД-1 УК 7.1);

## 1.1

Тема (раздел)	Контролируемая компетенция	Оценочные средства
1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	УК-7 (УК-7.1)	Тест 1
2.Социально - биологические основы физического воспитания	УК-7 (УК-7.1)	Тест 2
3.Основы здорового образа жизни обучающегося	УК-7 (УК-7.1)	Тест 3
4.Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности	УК-7 (УК-7.1)	Тест 4
5.Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	УК-7 (УК-7.1)	Тест 5
6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7 (УК-7.1)	Тест 6
7.Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	УК-7 (УК-7.1)	Тест7
8.Особенности занятий избранным видом спорта (системой упражнений)	УК-7 (УК-7.1)	Тест 8
9.Врачебно – педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7 (УК-7.1)	Тест 9
10.Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	УК-7 (УК-7.1)	Тест 10
11.Физическая культура в производственной деятельности обучающихся	УК-7 (УК-7.1)	Тест10

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

### Критерии оценки теоретической подготовки обучающегося на зачете

Компетенция	Разделы программы	Зачтено	Не зачтено
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7);	Теоретический	Посещаемость 70%  Тесты 20 прав ответов	Посещаемость менее 50%  Тесты менее 10 ответов

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

Критерии	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Тестовые задания для проведения текущего контроля знаний (20 вопросов)	При успешном усвоении теоретического раздела (если студент набирает 10-20 баллов ) получает зачет	Не усвоил теоретический раздел, получил менее 10 баллов не получает зачет
Посещаемость	Высокая	Менее 50% по неуважительной причине
Активность на занятиях	Высокая активность на занятиях	Пассивность на занятиях

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	<p><b>1. Под физической культурой понимается:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека</li> <li>б) результаты занятия физическими упражнениями, закаливание организма</li> <li>в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека</li> </ul> <p><b>2. Целью физического воспитания является:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) оптимизация физического развития</li> <li>б) всестороннее совершенствование физических способностей</li> <li>в) воспитание духовных и нравственных качеств</li> <li>г) всё вышеперечисленное</li> </ul> <p><b>3. Смысл физической культуры, как составляющей культуры общества заключается в:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) укреплении здоровья и воспитании физических</li> </ul>

качеств людей

- б) совершенствовании природных физических свойств людей
- в) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

**4. Процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей это:**

- а) физическая культура личности
- б) физическое образование
- в) физическое совершенствование

**5. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):**

- а) спорт
- б) система физического воспитания
- в) физическая культура

**6. 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

**7. Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания:**

- а) физическое воспитание
- б) профессиональный спорт
- в) физическое образование

**8. Составная часть физической культуры , средство и метод физического воспитания основанного на использовании воспитательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека:**

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) физическое совершенствование

**9. Результатом физической подготовки является:**

- а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
- в) физическая подготовка
- г) физическое совершенствование

**10. Приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, психические, статические качества:**

- а) ценности физической культуры
- б) физическое образование
- в) физическое воспитание

**11. Комерческо-спортивная деятельность предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно развлекательную ценность спортивно-зрелещных мероприятий :**

- а) физическая культура
- б) физическое воспитание
- в) профессиональный спорт

**12. Процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности:**

- а) физическая подготовленность
- б) физическое развитие
- в) функциональная подготовленность

**13. Совокупность средств, форм , методов и приёмов воспитательной деятельности в вузе обеспечивающей формирование личности и бедующих специалистов:**

- а) психофизическая подготовленность
- б) профессиональная направленность физического воспитания
- в) функциональная направленность

**14. Закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания:**

- а) физическое воспитание

- б) физическое совершенствование
- в) физическое развитие

**15. Основу физической культуры составляет деятельность человека направленная:**

- а) на приспособление к окружающим условиям
- б) на преобразование собственных возможностей
- в) на изменение внешнего мира, окружающей природы
- г) физическое воспитание

**16. Из перечисленного ниже выбрать основную форму организации занятий физическими упражнениями в вузе:**

- а) урок физической культуры
- б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в течении дня
- в) тренировочные занятия в спортивной секции

**17. Образовательная задача физического воспитания направлены:**

- а) на формирование двигательных умений и навыков
- б) воспитание морально волевых качеств
- в) укрепление здоровья закаливание организма

**18. Для проведения занятий по физическому воспитанию все обучающиеся в вузе распределяются на учебные отделения:**

- а) подготовительное, основное, медицинское
- б) основное, специальное, спортивное
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное

**19. Что понимается под физическими упражнениями:**

- а) все двигательные действия
- б) специальные двигательные действия
- в) закаливание
- г) сон, личная гигиена

**20. Специфика физического воспитания заключается**

- а) в формировании двигательных умений и навыков
- б) в воспитании физических качеств человека
- в) в повышенной работоспособности человека
- г) во всём вышеперечисленном

2	Тест 2	<p><b>1. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;</li> <li>б) генетикой и наследственностью человека;</li> <li>в) влиянием социальных и экологических факторов;</li> <li>г) двигательной активностью человека.</li> </ul> <p><b>2. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) биологический возраст;</li> <li>б) календарный возраст;</li> <li>в) скелетный и зубной возраст.</li> </ul> <p><b>3. Формирование человеческого организма заканчивается к :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) 14-15 годам;</li> <li>б) 17-18 годам;</li> <li>в) 22-25 годам.</li> </ul> <p><b>4. В позвоночном канале расположен:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) хрящ;</li> <li>б) спиной мозг;</li> <li>в) крупные артерии;</li> <li>г) костный мозг.</li> </ul> <p><b>5. В настоящее время для характеристики конституции человека, основанной на морфологических критериях, используется категория (биологический паспорт личности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) типа высшей нервной деятельности;</li> <li>б) генотипа;</li> <li>в) фенотипа;</li> <li>г) соматика.</li> </ul> <p><b>1. К основным функциям нижних конечностей относится :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) опорная;</li> <li>б) рессорная;</li> <li>в) локомоторная;</li> <li>г) все ответы верны.</li> </ul> <p><b>7. К внутренним органам не относится:</b></p>



- а) органы пищеварительной системы;
- б) органы дыхательной системы;

**8. К функциям, выполняемым органами пищеварения, относится:**

- а) снабжение организма кислородом;
- б) выведение из организма вредных продуктов обмена веществ;
- в) удаление из организма углекислого газа;
- г) обеспечение организма питательными веществами.

**9. Мышцы, главным образом отвечающие за выполнение движения, называются:**

- а) агонистами;
- б) антагонистами;
- в) синергистами;
- г) все ответы верны.

**10. Орган, максимально увеличивающий свое участие в окислительных процессах при переходе от состояния максимального покоя к физическим нагрузкам( максимальной физической работе) , - это:**

- а) сердце;
- б) поперечно -полосатая мускулатура;
- в) печень;
- г) почки.

**11. Парным органом является :**

- а) трахея;
- б) печень;
- в) надпочечник;
- г) селезенка.

**12. Сердце человека состоит:**

- а) из четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;
- б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;
- в) трех отделов: одного желудочка и двух предсердий;

**13. Степень подвижности в суставах не зависит :**

- а) от возраста;
- б) от пола;

- в) от весоростовых особенностей
- г) от степени тренированности.

**14. Трицепсом называется :**

- а) трехглавая мышца плеча;
- б) дельтовидная мышца;
- в) трапециевидная мышца;
- г) плечелучевая мышца.

**15. Самые мелкие сосуды, толщина стенок которых очень часто равна толщине одной клетки, называется:**

- а) артериями;
- б) артериолами;
- в) венами;
- г) капиллярами.

**16. Физиологические изгибы позвоночника полностью формируются :**

- а) к 10-12 годам ;
- б) к 14-15 годам ;
- в) к 18-20 годам ;
- г) к 28-30 годам.

**17. Физиологическим изгибом позвоночника не является :**

- а) сколиоз;
- б) лордоз;
- в) все ответы верны ;
- г) кифоз.

**18. В процессе пищеварения не участвуют;**

- а) селезенка ;
- б) слюнные железы;
- в) печень;
- г) поджелудочная железа.

**19. В состоянии покоя в кровяном русле циркулирует не весь объем крови. Часть находится в депонированном состоянии. К кровяным депо относится:**

- а) поджелудочная железа ;
- б) селезенка;

		<p>в) желчный пузырь; г) сердце.</p>
3	Тест 3	<p><b>1. Наука о здоровье – это:</b></p> <p>а) анатомия; б) валеология; в) физиология; г) биология.</p> <p><b>2. Здоровье человека – это:</b></p> <p>а) отсутствие вредных привычек; б) человек никогда не болеет; в) полное физическое и психическое благополучие.</p> <p><b>3. Здоровый образ жизни предполагает:</b></p> <p>а) физическую и интеллектуальную активность; б) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек; в) регулярное обращение к врачу; г) рациональное питание и закаливание.</p> <p><b>4. Фактором риска подрывающим здоровье человека, является:</b></p> <p>а) закаливание; б) наркомания; в) режим труда и отдыха.</p> <p><b>5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:</b></p> <p>а) образ жизни; б) климатические особенности региона; в) наследственность.</p> <p><b>6. Основным компонентом здорового образа жизни является:</b></p> <p>а) обеспечение устойчивости физического, психического развития и сохранения здоровья человека; б) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья человека.</p> <p><b>7. Рациональное питание обеспечивает:</b></p> <p>а) сохранение здоровья; б) правильный рост и формирование организма;</p>

- в) высокую работоспособность и продление жизни;
- г) все вышеперечисленное.

**8. Что понимается под закаливанием:**

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

**9. Закаливание водой – это:**

- а) мытье в бане;
- б) контрастный душ;
- в) принятие теплых ванн;
- г) солнечные ванны.

**10. Основным компонентом здорового образа жизни является:**

- а) экология;
- б) двигательный режим;
- в) психологические стрессы.

**11. Закаливание повышает:**

- а) устойчивость организма к заболеваниям опорно-двигательного аппарата;
- б) устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды

**12. Основное требование к режиму дня:**

- а) доступность;
- б) регулярность;
- в) рациональность.

**13. Гигиенические требования к питанию:**

- а) пища должна обладать достаточно большой калорийностью;
- б) качественный состав пищи;
- в) соблюдение распорядка приема пищи в течении дня.

**14. Полноценность питания определяется:**

- а) количеством энергозатрат;
- б) качественным составом пищи.

**15. Что составляет режим дня:**

- а) уход за спортивной одеждой;
- б) регулярное питание;

		<p>в) регулярный уход за телом.</p> <p><b>16.Рациональным считается питание, когда:</b></p> <p>а) пища содержит большой объем необходимых питательных веществ;</p> <p>б) пища обладает большой калорийностью;</p> <p>в) калорийность пищи соответствует расходу энергии.</p> <p><b>17.Что не является частью здорового образа жизни:</b></p> <p>а) туристические походы;</p> <p>б) выполнение правил гигиены;</p> <p>в) спортивные соревнования;</p> <p>г) неограниченный просмотр интернета.</p> <p><b>18.Определите требования к спортивной одежде:</b></p> <p>а) особая плотность ткани;</p> <p>б) воздухопроницаемость.</p> <p><b>19.В обеспечении организма энергией первое место занимают:</b></p> <p>а) белки;</p> <p>б) жиры;</p> <p>в) углеводы;</p> <p>г) витамины и минеральные вещества.</p> <p><b>20.Факторы риска, которые не поддаются контролю со стороны человека:</b></p> <p>а) курение;</p> <p>б) диета;</p> <p>в) высокое артериальное давление;</p>
4	Тест 4	<p><b>1. Утренняя зарядка в режиме дня обучающегося в большей степени способствует:</b></p> <p>а) развитие физических способностей</p> <p>б) повышение функциональных способностей</p> <p>в) обеспечение ускоренного включения в учебно-трудовой день</p> <p><b>2. На какой период недельного цикла приходится наиболее высокий уровень работоспособности обучающегося:</b></p> <p>а) на начало недели (понедельник)</p> <p>б) на середину недели (вторник – четверг)</p> <p>в) на конец недели (пятница - суббота)</p> <p><b>3. В какой из перечисленных психических</b></p>

**процессов способствует получению знаний:**

- а) внимание
- б) память
- в) мышление
- г) все перечисленные

**4. Что является основной причиной у работников умственного труда и обучающегося - уменьшение объема циркулирующей крови, ухудшения кровообращения жизненно важных органов, застойных явлений явлении крови:**

- а) интенсивная умственная работа
- б) сидячие рабочее положение
- в) процесс утомления

**5. Что является объективным фактором процесса обучения, оказывающим влияние на психофизиологическое состояние обучающегося:**

- а) среда жизнедеятельности
- б) работоспособность
- в) утомленность

**6. Суточные Биоритмы в жизнедеятельности человека определяется единицей времени:**

- а) минута
- б) час
- в) сутки

**7. Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, проявляется снижение работоспособности, появление раздражительности, головных болей, расстройстве сна:**

- а) усталость
- б) переутомление
- в) утомление

**8. Что из перечисленного является субъективным факторам процесса обучения, влияющим на психофизическое состояние обучающегося:**

- а) наличие багажа знаний
- б) учебная нагрузка
- в) активный отдых

**9. Отдых необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности:**

- а) рекреация
- б) релаксация

в) саморегуляция

**10. Физкультминутка, физкультпауза, «малые формы» физической культуры в течение учебного дня способствуют:**

- а) воспитание общих физических качеств
- б) формирование профессионально прикладных физических качеств
- в) предупреждение утомления и поддержания работоспособности

**11. Какая интенсивность выполнения физических упражнений на учебных и самостоятельных занятиях обеспечивает более высокий уровень умственной работоспособности, психоэмоционального состояния**

**при пульсе:**

- а) 90-120 уд/мин
- б) 130-160 уд/мин
- в) более 160 уд/мин

**12. Активный отдых это:**

- а) восстановление сил состояние полного покоя
- б) восстановление сил с использованием методов аутогенной тренировки (самовнушение), самомассажа
- в) восстановление сил с использованием средств физической культуры

**13. Максимального объёма и интенсивности физическая нагрузка достигает:**

- а) в подготовительной части занятия
- б) в основной части занятия
- в) в заключительной части занятия

**14. Наиболее высокая работоспособность в суточном биоритме (два правильных ответа):**

- а) с 8:00 до 12:00
- б) с 13:00 до 16:00
- в) с 16:00 до 19:00

**15. Воспитание, какого физического качества влияет на увеличение объёма легких:**

- а) сила
- б) скорость
- в) выносливость

**16. Воспитание, какого физического качества**

		<p><b>оказывает влияние на увеличение поперечного сечения мышц:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) выносливость</li> <li>б) гибкость</li> <li>в) сила</li> </ul> <p><b>17. Амплитуда движения показателя развития физического качества:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) ловкость</li> <li>б) гибкость</li> <li>в) скорость</li> </ul> <p><b>18. Активный отдых используется :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) после тяжёлой физической работы</li> <li>б) после умственной работы</li> <li>в) после перенесённого заболевания</li> </ul> <p><b>19. Деятельность человека на заданном уровне эффективности в течение определенного времени :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) выносливость</li> <li>б) работоспособность</li> <li>в) трудоспособность</li> </ul> <p><b>20. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека обеспечивающая его физическое и психическое развитие :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) физическая подготовка</li> <li>б) двигательная активность</li> </ul> <p>физическое развитие</p>
5	Тест 5	<p><b>1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий их формирование с детского возраста – это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) общая физическая подготовка;</li> <li>б) специальная физическая подготовка;</li> <li>в) общее развитие.</li> </ul> <p><b>2. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков; необходимый для успешных состязаний в избранном виде спорта – это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) теоретическая подготовка;</li> <li>б) техническая подготовка;</li> <li>в) тактическая подготовка;</li> <li>г) психологическая подготовка.</li> </ul> <p><b>3. Под методом физического воспитания</b></p>



**понимаются:**

а) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

б) руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного способа обучения;

в) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

г) способы применения физических упражнений.

**4. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются:**

а) на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) специфические и общепедагогические.

**5. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся :**

а) принцип сознательности и активности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип научности;

г) принцип связи теории с практикой.

**6. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

а) словесные методы ( распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

в) методы срочной информации;

г) практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**7. Основным отличительным признаком двигательного навыка является:**

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

в) автоматизированность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих

факторов( встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий).

**8. Физические качества человека – это:**

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) природные задатки к движениям, которыми люди наделены от рождения.

**9. 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.

**10. 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.

**11. Гибкость – это:**

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.

**12. 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.

**13. Выносливость – это:**

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.

**14. Способ выявления двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:**

а) техникой физического упражнения;

б) двигательным навыком;

в) двигательным стереотипом;

г) двигательным умением.

**15. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий это:**

а) быстрота;

б) сила;

в) ловкость;

г) гибкость.

**16. 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.

**17. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:**

а) в подготовительной части занятия;

б) в начале основной части занятия;

в) в середине основной части занятия;

г) в конце основной части занятия.

**18. Двигательные действия (включая их**

		<p><b>совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания; сформированы и организованы по его закономерностям, называются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) физическими упражнениями;</li> <li>б) подвижными играми;</li> <li>в) двигательными умениями;</li> <li>г) физическим совершенствованием.</li> </ul> <p><b>19. Отметьте, какие из перечисленных принципов используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) обще-социальные и общепедагогические принципы;</li> <li>б) обще-методические принципы;</li> <li>в) специфические принципы;</li> </ul> <p><b>20. Спортивная тренировка – это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результат;</li> <li>б) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;</li> <li>в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;</li> <li>г) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.</li> </ul>
	Тест №6	<p><b>1. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) от технической и физической подготовленности занимающихся;</li> <li>б) от особенностей реакции систем организма в ответ на выполняемые упражнения;</li> <li>в) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.</li> </ul> <p><b>2. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать:</b></p>

- а) беспокойный сон;
- б) жизнерадостное настроение;
- в) частота сердечных сокращений.

**3. Какой должен быть пульс в состоянии покоя:**

- а) 120 – 130 уд/мин
- б) 40 – 50 уд/мин
- в) 70 – 80 уд/мин.

**4. 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.

**5. 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.

**6. К занятиям, проводимым преподавателем с постоянным составом занимающихся, относится:**

- а) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- б) аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;
- в) первенства, чемпионаты, спартакиады и т.д.
- г) туристические походы.

**7. Процесс, направленный на разностороннее воспитание двигательных(физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:**

- а) тренировочным процессом;
- б) учебным процессом;
- в) физической подготовкой;
- г) физическим развитием.

**8. Выберите средства восстановления организма после прекращения работы:**

- а) факторы гигиены;
- б) факторы питания;
- в) массаж и самомассаж;
- г) все выше перечисленное.

**9. Что влияет на здоровье человека:**

- а) окружающая среда, наследственность;
- б) физическая подготовленность;
- в) отказ от вредных привычек;
- г) все вышеперечисленное.

**10. Форма занятий физическими упражнениями, направленная на оптимизацию перехода от сна к жизнедеятельности это:**

- а) урочные занятия;
- б) физкультпауза;
- в) утренняя гигиеническая гимнастика;
- г) динамическая перемена.

**11. Основы физической культуры составляет деятельность человека , направленная :**

- а) на преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы;
- г) физическое воспитание.

**12. Тренировки должны максимально соответствовать характеру мышечной деятельности, которой занимается индивид. Это учитывается принципом:**

- а) индивидуальности тренировочных нагрузок;
- б) специфичности тренировочных нагрузок;
- в) прекращения тренировочных нагрузок;
- г) прогрессивности перегрузки.

**13. Упражнения, предполагающие двигательные действия, которые создают специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности , называется:**

- а) обще-подготовительными;
- б) вспомогательными;

- в) специально-подготовительными;
- г) соревновательными.

**14.Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:**

- а) периодичностью и длительностью занятий;
- б) интенсивностью и характером используемых средств;
- в) режимом работы и отдыха;
- г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

**15.В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:**

- а) различные виды силовых способностей;
- б) различные виды скоростных способностей;
- в) различные виды выносливости;
- г) координационные способности.

**16.Основу методов воспитания составляют:**

- а) средства и приемы воспитания;
- б) убеждение и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

**17.Какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:**

- а) обще-социальные и общепедагогические принципы;
- б) обще-методические принципы;
- в) специфические принципы;
- г) обще-социальные, общепедагогические, обще-методические.

**18.Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:**

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;

		<p><b>19.Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:</b></p> <p>а) принцип научности;  б) принцип доступности и индивидуализации;  в) принцип постепенного наращивания развивающих воздействий.</p> <p><b>20.Оценка личностью своих возможностей и места среди других людей, которая является важным регулятором ее поведения:</b></p> <p>а) самооценка;  б) самочувствие;</p> <p>саморегуляция</p>
7	Тест.№7	<p><b>1.Спорт – это :</b></p> <p>а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;</p> <p>б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;</p> <p>в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;</p> <p>г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.</p> <p><b>2.Вид спорта – это:</b></p> <p>а) конкретное предметное соревновательное упражнение;</p> <p>б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;</p> <p>в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;</p> <p>г) исторически сложившаяся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.</p> <p><b>3.Конечная цель спорта – это:</b></p> <p>а) физическое совершенствование человека,</p>



реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических( двигательных ) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**4. Сколько человек входит в команду эстафетного бега:**

а) 4 человека;

б) 6 человек;

в) 8 человек;

г) 2 человека.

**5. По какой части тела замеряется длина прыжка:**

а) по руке и ноге;

б) по части тела, наиболее отдаленной от зоны отталкивания;

в) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

г) по любой части тела.

**6. Легкая атлетика включает:**

а) плавание и стрельбу;

б) бег и прыжки;

в) гимнастику и акробатику;

г) общеразвивающие упражнения.

**7. В легкую атлетику не входят:**

а) метания;

б) толкания;

в) армрестлинг;

г) прыжки.

**8. В гимнастику входят:**

а) спортивные игры;

б) подвижные игры;

в) прыжки на батуте;

г) обще-развивающие упражнения.

**9. В гимнастику не входят:**

а) подвижные игры;

б) упражнения на коне;

в) упражнения на бревне;

г) упражнения на кольцах.

**10. Сколько полевых игроков в баскетболе:**

а) 4 человека;

б) 5 человек;

в) 6 человек;

г) 7 человек.

**11. К какому виду относится толкание ядра:**

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) легкая атлетика.

**12. К какому виду спорта относится прыжок через «коня»:**

- а) акробатика;
- б) легкая атлетика;
- в) гимнастика.

**14. Как выполняется тройной прыжок в длину с разбега:**

- а) на одной ноге;
- б) одновременно на двух ногах;
- в) на двух поочередно.

**15. Какова длина круга стандартного стадиона:**

- а) 300 метров;
- б) 400 метров;
- в) 500 метров.

**16. К каким спортивным играм относится:**

- а) гандбол;
- б) армрестлинг;
- в) шейпинг;
- г) аэробика.

**17. Что такое триатлон?**

- а) кросс, прыжки в воду, велосипед;
- б) плавание, кросс, велосипед;
- в) плавание, кросс, подтягивание;

**18. Армрестлинг как вид спорта – это:**

- а) силовое троеборье;
- б) лазание по канату на руках;
- в) борьба на руках.

**19. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:**

- а) приседание со штангой;
- б) толчок штанги двумя руками;
- в) жим штанги лежа на спине;
- г) отрыв штанги от помоста (становая тяга).

**20. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:**

- а) тяжелая атлетика;
- б) художественная гимнастика;
- в) футбол;
- г) велосипедный спорт

**1.Спорт – это :**

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**2.Вид спорта – это:**

а) конкретное предметное соревновательное упражнение;

б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;

в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;

г) исторически сложившаяся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

**3.Конечная цель спорта – это:**

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических( двигательных ) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

**4.Сколько человек входит в команду эстафетного бега:**

а) 4 человека;

б) 6 человек;

в) 8 человек;

г) 2 человека.

**5.По какой части тела замеряется длина прыжка:**

а) по руке и ноге;

б) по части тела, наиболее отдаленной от зоны

отталкивания;

- в) по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- г) по любой части тела.

**6. Легкая атлетика включает:**

- а) плавание и стрельбу;
- б) бег и прыжки;
- в) гимнастику и акробатику;
- г) обще-развивающие упражнения.

**7. В легкую атлетику не входят:**

- а) метания;
- б) толкания;
- в) армрестлинг;
- г) прыжки.

**8. В гимнастику входят:**

- а) спортивные игры;
- б) подвижные игры;
- в) прыжки на батуте;
- г) обще-развивающие упражнения.

**9. В гимнастику не входят:**

- а) подвижные игры;
- б) упражнения на коне;
- в) упражнения на бревне;
- г) упражнения на кольцах.

**10. Сколько полевых игроков в баскетболе:**

- а) 4 человека;
- б) 5 человек;
- в) 6 человек;
- г) 7 человек.

**11. К какому виду относится толкание ядра:**

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) легкая атлетика.

**12. К какому виду спорта относится прыжок через «коня»:**

- а) акробатика;
- б) легкая атлетика;
- в) гимнастика.

**14. Как выполняется тройной прыжок в длину с разбега:**

- а) на одной ноге;
- б) одновременно на двух ногах;
- в) на двух поочередно.

**15. Какова длина круга стандартного стадиона:**

- а) 300 метров;
- б) 400 метров;

		<p>в) 500 метров.</p> <p><b>16.К спортивным играм относится:</b></p> <p>а) гандбол;  б) армрестлинг;  в) шейпинг;  г) аэробика.</p> <p><b>17. Что такое триатлон?</b></p> <p>а) кросс, прыжки в воду, велосипед;  б) плавание, кросс, велосипед;  в) плавание, кросс, подтягивание;</p> <p><b>18. Армрестлинг как вид спорта – это:</b></p> <p>а) силовое троеборье;  б) лазание по канату на руках;  в) борьба на руках.</p> <p><b>19.Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:</b></p> <p>а) приседание со штангой;  б) толчок штанги двумя руками;  в) жим штанги лежа на спине;  г) отрыв штанги от помоста(становая тяга).</p> <p><b>20. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:</b></p> <p>а) тяжелая атлетика;  б) художественная гимнастика;  в) футбол;  г) велосипедный спорт.</p>
9	Тест №9	
		<p><b>1. Выберите основное правило самоконтроля:</b></p> <p>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;  д) все вышеперечисленное.</p> <p><b>2. К показателям физической подготовленности относятся:</b></p> <p>а) сила, быстрота, выносливость;  б) рост, вес, окружность грудной клетки;  в) артериальное давление , пульс;</p>

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**3. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**4. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- а) антропометрическими показателями;
- б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**5. Для оценки здоровья по показателям физического развития и физической подготовленности используют:**

- а) анкетирование студентов;
- б) опрос родителей;
- в) медицинские справки;
- г) фактические измерения и расчетные формулы.

**6. Артериальное давление (АД) 135/ 80 свидетельствует:**

- а) об оптимальном АД;
- б) о нормальном АД;
- в) повышенном АД;
- г) гипертонии 1 степени.

**7. Процесс формирования физических и психических качеств человека для решения конкретных жизненных и профессиональных целей:**

- а) функциональная подготовленность;
- б) психофизическая подготовленность ;
- в) физическая подготовленность.

**8. К субъективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- а) жизненная емкость легких;
- б) хорошее самочувствие;
- в) частота сердечных сокращений.

**9. Положительное влияние физических**

**упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакции организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**10. Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды и жизнедеятельности человека:**

- а) гомеостаз;
- б) адаптация;
- в) рефлекс.

**11. Комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижения высоких спортивных результатов:**

- а) врачебный контроль;
- б) диагноз;
- в) диагностика состояния здоровья.

**12. Регулярное наблюдение занимающихся ФК и С за состоянием своего здоровья, физического здоровья и физической подготовленности с помощью простых общедоступных приемов:**

- а) диагностика состояния здоровья;
- б) педагогический контроль;
- в) самоконтроль.

**13. Обеспечение суточного рациона питания углеводами в ккал:**

- а) 1000 ккал;
- б) 600 ккал;
- в) 1500 ккал.

**14. Обеспечение суточного рациона питания жирами в ккал:**

- а) 1500 ккал;
- б) 400 ккал;
- в) 600 ккал.

		<p><b>15. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:</b></p> <p>а) малая двигательная активность( гипокинезия), психологические стрессы;</p> <p>б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;</p> <p>в) все вышеперечисленное.</p> <p><b>16. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?</b></p> <p>а) беспокойный сон;</p> <p>б) жизнерадостное настроение;</p> <p>в) вялость, постоянное желание спать.</p> <p><b>17. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?</b></p> <p>а) 90 уд/мин;</p> <p>б) 150 уд/ мин;</p> <p>в) 180 уд/мин.</p> <p><b>18. Что необходимо сделать при ушибах?</b></p> <p>а) наложить стерильную повязку;</p> <p>б) наложить холодный компресс на 20-30 мин;</p> <p>в) массировать место ушиба.</p> <p><b>19. Форма занятий физическими упражнениями, направленная на оптимизацию перехода организма от сна к жизнедеятельности это:</b></p> <p>а) урочные занятия;</p> <p>б) физкультпауза;</p> <p>в) утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p><b>20. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем:</b></p> <p>а) 40-40 уд/ мин;</p> <p>б) 60-80 уд/мин;</p>
10	Тест №10,11	<p><b>1. Цель физического воспитания в условиях современного общества:</b></p> <p>а) достижение высоких спортивных результатов;</p> <p>б) формирование физической культуры личности.</p> <p><b>2. Что является основным критерием физического совершенства человека?</b></p> <p>а) качество теоретических знаний о физической культуре;</p> <p>б) уровень развития физических возможностей;</p>



- в) состояние здоровья;
- г) социализация личности.

**3. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного 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.

**4. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):**

- а) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей военной службе;
- 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.

**5. 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.

**6. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакции организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных

групп.

**7. Отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности:**

- а) рекреация;
- б) релаксация;
- в) саморегуляция.

**8. Двигательные способности человека, влияющие на результат выполнения соответствующей физической работы:**

- а) физические качества;
- б) морально-психологические качества;
- в) психофизические качества.

**9. Что из перечисленного не является задачей физической культуры в Вузе:**

- а) формирование физической культуры личности и подготовка к профессиональной деятельности;
- б) сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- в) достижение максимальных результатов в выбранном виде спорта.

**10. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:**

- а) подготовка к условиям трудовой деятельности средствами физической культуры;
- б) подготовка спортсменов высокой классификации;
- в) подготовка специалистов тренерско-преподавательского состава в области физической культуры.

**11. Какая из перечисленных особенностей относится к фактору -условие и характер труда:**

- а) продолжительность рабочего времени;
- б) комфортность в сфере труда;
- в) физическая и эмоциональная нагрузка труда;
- г) все перечисленное.

**12. Что из перечисленного не является профессионально-прикладной физической подготовкой:**

- а) формирование необходимых профессиональных знаний;
- б) освоение прикладных профессиональных умений и

навыков;

- в) воспитание общих и специальных физических качеств в избранном виде спорта.

**13.К какому из перечисленных факторов определяющих содержание ППФП относятся физический и умственный труд:**

- а) условие и характер труда;
- б) режим труда и отдыха;
- в) форма труда (или вид труда).

**14.Профессионально-прикладной вид спорта:**

- а) занятие каким либо видом спорта на высоком профессиональном уровне;
- б) вид спорта в котором формируются двигательные умения и навыки, воспитываются психофизические навыки, приобретаются знания относящиеся к определенной профессиональной деятельности;
- в) вид спорта относящийся к профессионально-прикладной физической подготовке.

**15.Компонентом культуры общества является:**

- а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств;
- б) совершенствование природных, физических свойств;
- в) обучением двигательным действиям и повышением работоспособности.

**16.Процесс, направленный на воспитание двигательных(физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности:**

- а) тренировочный процесс;
- б) учебный процесс;
- в) физическая подготовка;
- г) физическое развитие.

**17.Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:**

- а) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- б) методики занятий по видам спорта;
- в) общие социально педагогические принципы системы физического воспитания;

г) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащие усвоению, перечень конкретных норм и требований.

**18. Основы физической культуры составляет деятельность человека, направленная:**

- а) на преобразование собственных возможностей;
- б) приспособление к окружающим условиям;
- в) изменение внешнего мира, окружающей природы;
- г) физическое воспитание.

**19. Результатом физической подготовки является:**

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовка;
- г) физическое образование.

**20. На современном этапе развития общества основными критериями физической подготовленности служат:**

- а) показатели здоровья;
- б) показатели телосложения;
- в) уровень и качества сформированных двигательных умений и навыков;

нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации

## **Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая

атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).

29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.

30. Методика обучения утренней физической зарядке.

31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.

32. Методика обучения плаванию способом брасс.

33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.

34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.

35. Методика обучения передвижению на лыжах.

36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.

37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.

39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

40. Организация и проведение смотра спортивной работы.

41. Методика учебно-тренировочного занятия в спортивной секции (команде) по одному из видов спорта.

42. Организация спортивного соревнования и судейства по одному из видов спорта.

43. Медицинское обеспечение соревнований.

44. Организация спортивного праздника награждение победителей и призеров соревнований.