

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Колин Андрей Эдуардович

Должность: ректор

Дата подписания: 10.09.2024 19:26:19

Уникальный программный ключ:

f6c6d686f0c899fdf76a1ed8b448452ab6aac6fb1af6547bbd40cdf1bde60ae2

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института лесного и
лесопаркового хозяйства

О.Ю. Приходько

27 января 2022 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

35.03.01 Лесное дело

(код и наименование направления подготовки)

Лесопарковое хозяйство

(направленность (профиль) подготовки)

бакалавр

Квалификация (степень) выпускника

Уссурийск 2022

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.

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:

- значение роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физкультурно-спортивной активности в структуре здорового образа жизни и особенности планирования оптимального двигательного режима с учетом условий будущей профессиональной деятельности (УК 7.1).

Уметь:

- организовать самостоятельные занятия по физической культуре (УК 7.1).

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). Врачебно – педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	УК-7	Тест (письменно)
9	Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся.	УК-7	Тест (письменно)

Таблица 2 – Показатели и критерии оценивания компетенций 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 стобалльной 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 стобалльной 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

Содержательный элемент (модуль): Геоинформационные системы в лесном деле
4.1 Тестовые задания для оценки компетенции УК-7.1 по показателю «Знать»
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 км 200 м; Б) 42 км 195 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 ^x лучших результатов из 3 ^x попыток; Б) по сумме 3 ^x лучших результатов из 3 ^x попыток; В) по одному лучшему результату из 3 ^x 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.

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, переизбыток, 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.

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) спортивными играми;
- 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 ударов (передач) 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.

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

4.1 Тестовые задания для оценки компетенции УК-7.1 по показателю «Уметь»

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) Техникой 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.

1. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или 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.