

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ В.М. КОКОВА»**

**ФАКУЛЬТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ
КАФЕДРА «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Утверждаю

Заведующий кафедрой

(должность)

канд.пед.наук,доцент

 Э.Б.Яхутлова

« 04 » 07 2026 г

(дата)

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б 1.О.01.06 Физическая культура и спорт

Направление подготовки **35.03.06 Агроинженерия**

Направленность (профиль) **Технические системы в агробизнесе**

Квалификация выпускника – **бакалавр**

Курс обучения- **1**

Семестр **1-2**

Форма обучения - **очная**

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

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

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено участие дисциплины в формировании следующей компетенции:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. В процессе освоения образовательной программы по 35.03.06 Агроинженерия компетенции УК-7 формируются при изучении дисциплин, прохождении практик и ГИА.

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Дисциплины, практики, НИР, через которые формируется компетенция (компоненты)	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
УК-7	Б1.О.01.06 Физическая культура и спорт	2
	Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту	5
	Б3.01(Д) Государственная итоговая аттестация	8

** Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы определяются семестром изучения дисциплин и прохождения практик.*

2. Описание показателей индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. В основу балльно-рейтинговой системы (БРС) положены принципы, в соответствии с которыми формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего, промежуточного контроля и промежуточной аттестации знаний.

Промежуточная аттестация - зачет.

При модульной системе основным стимулом к регулярной работе студентов является возможность быть освобожденным от семестрового зачета (получить его «автоматом»). Для этого студент должен выполнить следующие условия:

- не иметь по промежуточным модулям **0** баллов;
- если студент по итогам текущего рейтинга набрал в семестре **49** и более баллов, то он получает, зачет **«автоматом»**.

Максимальная сумма баллов, которую студент может набрать за семестр составляет **100** баллов, из которых на текущий и промежуточный контроль отводится **60** баллов. Оставшиеся **40** баллов - это сумма баллов, которую студент может набрать по результатам промежуточной аттестации (зачет).

Индикаторы достижения компетенции*

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		0-59	60-69	70-84	85-100
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
ИД-1 УК-7 (второй этап) Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту	Не знает основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту	Частично знаком основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту	Достаточно владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту	В полной мере владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту
	Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях	не обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях	Частично обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях	Умеет фрагментарно организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях	Умеет организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях
	Владеть: навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья	Не владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья	Не в полной мере владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Способен обеспечить на достаточном уровне практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.	Владеет на высоком уровне практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		0-59	60-69	70-84	85-100
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
ИД-2 УК-7 (второй этап) Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Не знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Частично знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	Знает на достаточно высоком уровне основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	На высоком уровне знает основы профессионально-прикладной физической культуры, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
	Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье	Не умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье	Не в полной мере умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье	На достаточно хорошем уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье	На высоком уровне умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, повышать работоспособность, сохранять и укреплять здоровье
	Владеть: навыками физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Не владеет навыками физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Знаком с некоторыми элементами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Владеет навыками физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	В полной мере владеет: методами физического самосовершенствования психофизических способностей и качеств, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		0-59	60-69	70-84	85-100
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено

Код и наименование индикатора достижения компетенции, этапы освоения	Планируемые результаты обучения	Соответствие индикатора достижения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания			
		минимальный	пороговый	средний	высокий
		0-59	60-69	70-84	85-100
		Оценка			
		не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено
ИД-3 УК-7 (второй этап) Поддерживает должный уровень физической подготовленности включая самоконтроль	Знать: основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту	Не знает основы здорового образа жизни, факторы формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту	Частично знаком основами здорового образа жизни, факторами формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту	Достаточно владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту	В полной мере владеет знаниями об основах здорового образа жизни, факторах формирования личностью социального опыта приобретения мотивационно ценностного отношения к физической культуре и спорту
	Уметь: организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях	не обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях	Частично обладает умениями организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях	Умеет фрагментарно организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях	Умеет организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых и участвовать в массовых спортивных соревнованиях
	Владеть: навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья	Не владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья	Не в полной мере владеет навыками практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья.	Способен обеспечить на достаточном уровне практические умения сохранять и укреплять индивидуальное здоровье.	Владеет на высоком уровне практическими умениями, сохранения и укрепления индивидуального здоровья

Для допуска к зачету, которым только заканчивается изучение дисциплины, студент должен набрать в ходе текущего и промежуточного контроля не менее **40** баллов. Если эта сумма меньше **30** баллов, то студент не допускается к зачету. Если эта сумма больше или равна **30**, то путем дополнительного опроса (собеседование, тест), эта сумма может быть повышена до **40** баллов.

Для допуска к зачету студенту необходимо восстановить пробелы, как по текущему, так и по промежуточному контролю. На зачете студент может получить **20 – 40** баллов. Максимальный балл при каждой повторной пересдаче уменьшается на **10** баллов. Если ответы студента оцениваются суммой баллов менее **20**, то студенту выставляется **0** баллов.

Если по итогам рейтинга студент набирает **40-48** баллов, то он допускается к сдаче зачета и остальные **20-40** баллов он получает на зачете.

Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	Шкала оценивания	Критерии оценивания
--------	------------------	---------------------

Высокий уровень (зачтено)	85-100	заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.
Средний уровень (зачтено)	70-84	заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
Пороговый уровень (зачтено)	60-69	заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.
Минимальный уровень (не зачтено)	0-59	заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

**3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения индикаторов достижения компетенции
ИД-1ук-7, ИД-2ук-7 в процессе освоения образовательной программы**

3.1. Тесты (контрольные нормативы) для подготовки к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Бег 100м (сек)	13,2	13,4	13,8	14,0	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг, вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз) – 5б						50	45	40	30	20
3.	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг						10,30 10,55	10,35 11,10	10,40 11,30	12,20 12,40	12,15 13,15
	Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг – 5б	12,40 12,50	12,50 13,20	13,0 13,50	13,10 14,50	13,20 16,00					

1 – семестр 2-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Прыжок в длину с места	240	235	220	210	205	180	175	170	160	150
2.	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10					
	Бег 500 м						1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
3.	Рывок гири одной и другой рукой поочередно 24кг, 60кг, 70кг >70кг	10 16 20	8 14 16	6 12 14	4 10 12	2 8 8					
	Рывок гири одной и другой рукой поочередно 12кг, 60кг, 70кг, >70кг						18 22 24	16 20 22	14 16 18	12 14 16	10 12 14

1 – семестр 3-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Челночный бег: 3х10 (сек)	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,5	8,0	8,5	9,0	9,2
2.	Прыжок в высоту с разбега	130	125	120	115	110					
	Глубокие приседания со штангой весом 15кг (дев)						20	18	16	14	12
3.	Отжимание на брусьях	15	12	9	7	5					
	Подтягивание на н/перекладине						20	16	10	6	4

2– семестр 1-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Приседание на одной и другой ноге поочередно без опоры	14	12	10	8	6					
	Приседание на одной и другой ноге поочередно, опираясь одной рукой о стену						12	10	8	6	4
2.	Отжимание в упоре лежа от пола	40	35	30	25	20					
	Отжимание от т/скамейки						20	18	16	14	12
3.	1. Штрафной бросок(баскетбол) из десяти (кол-во попаданий)	7	6	5	4	3	6	5	4	3	2

2– семестр 2-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Жим штанги лежа на г/скамейке(вес 32кг)	43	38	33	28	23					
	Жим штанги лежа на г/скамейке(вес 15кг)						22	20	18	16	14
2.	2. Поддачи мяча снизу (волейбол), попасть в площадку соперника (кол-во из 6 подач)	6	5	4	3	2	6	5	4	3	2
3.	В висе на перекладине, подъем прямых ног, до касания стопами перекладины	12	10	8	6	4					
	Пронос ног за голову лежа на г/коврике до касания стопами пола за головой за 60 сек.						25	23	20	18	16

2– семестр 3-ая рейтинговая контрольная точка

№ п/п	Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
		1 курс (юн)					1 курс (дев)				
1.		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	Бег 100м (сек)	13,2	13,4	13,8	14,0	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг, - вес более 85 кг	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						50	45	40	30	20
3.	Бег 2000 м (мин/сек) вес до 70 кг, вес более 70 кг						10,30 10,55	10,35 11,10	10,40 11,30	11,20 12,40	12,15 13,15
	Бег 3000 м (мин/сек) вес до 85 кг, вес более 85 кг – 56	12,40 12,50	12,50 13,20	13,00 13,50	13,10 14,50	13,20 15,50					

3.2. Тесты для текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся

1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

- а. профессиональная подготовка
- б. профессионально-прикладная подготовка
- в. профессионально-прикладная физическая подготовка
- г. спортивно – техническая подготовка

2. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:

- а. физическое воспитание
- б. физическое состояние
- в. физическая подготовка
- г. физическая нагрузка

3. Изотонический режим работы мышц характеризуется:

- а. сокращением мышц в результате возбуждения при отсутствии воздействия на нее нагрузки и без развития напряжения
- б. развивающимся напряжением мышц при неизменяющейся их длине
- в. изменением длины мышц и ее напряжением
- г. способностью точно поддерживать установленный двигательный режим

4. Анаэробные физические упражнения выполняются:

- а. в условиях активного потребления кислорода
- б. в условиях острого дефицита кислорода в организме
- в. на основе непрямого деления соматических клеток эукариот, в результате которого хромосомный набор передаётся без изменений
- г. в зависимости от возрастных и половых особенностей

5. Техника физического упражнения характеризуется:

- а. наиболее рациональным способом выполнения упражнений
- б. полной реализацией механизма двигательных задач
- в. уровнем развитости физических качеств
- г. отличительными признаками, свойствами физических проявлений в двигательной деятельности человека

6. Работоспособность это способность:

- а. спортсмена реализовать полный механизм двигательных задач
- б. спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнить максимально возможный объём тренировочных и соревновательных нагрузок
- в. спортсмена смягчать силу взаимодействия с внешней средой за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата
- г. спортсмена поддерживать гомеостаз в организме

7. Адаптация, как международный термин означает:

- а. относительная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы
- б. устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза
- в. процесс приспособления организма к обще природным, производственным и социальным условиям среды
- г. реакция функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен

8. К видам легкой атлетики включенных в программу олимпийских игр и чемпионатов мира относятся:

- а. 5000м (мужчины)
- б. 400м (мужчины, женщины)
- в. марафон (женщины)
- г. ходьба 50 км (женщины)

9. Спорт высших достижений характеризуется:

- а. плановой многолетней подготовкой и участием в крупнейших спортивных соревнованиях
- б. функционированием почти всех систем организма в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека
- в. гигиенической направленностью физической культуры, включенной в рамки повседневного быта, средства которой используются в режиме активного отдыха
- г. достижением максимально возможных спортивных результатов

10. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) это:

- а. нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации
- б. нормативный документ, определяющий нормы, выполнения присвоения званий и разрядов для всех официально признанных видов спорта в Российской Федерации
- в. нормативный документ, определяющий порядок обеспечения развития физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
- г. нормативный документ, определяющий порядок проведения муниципальных официальных физкультурных и спортивных мероприятий

11. Основными отличительными признаками 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, шум в зале, на стадионе и т.п.)

12. Основными видами физической рекреации являются:

- а. туризм, пешие и лыжные прогулки, купания
- б. аэробика и шейпинг
- в. атлетическая гимнастика и стретчинг
- г. калланетика, вело аэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

13. Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность:

- а. труда
- б. индивидуальную производительность
- в. работоспособность и здоровье трудящихся
- г. продолжительность рабочего времени и комфортность производственной сферы

14. Для определения динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ замеряется показатель:

- а. величины выработки операции
- б. времени операции
- в. кровяного давления
- г. различия в физической и умственной подготовленности

15. Средства профессионально прикладной физической подготовки можно объединить в следующие группы:

- а. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта
- б. прикладные виды спорта (их целостное применение)
- в. вспомогательные средства, обеспечивающие сбалансированное питание
- г. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

16. При подборе отдельных упражнений профессионально прикладной физической подготовки следует уделить особое внимание упражнениям на развитие:

- а. силы
- б. выносливости
- в. ловкости
- г. гибкости

17. Назовите фактор определяющий содержание профессионально прикладной физической подготовки:

1. формы (виды) труда специалистов определенного профиля
2. условия и характер труда
3. режим труда и отдыха
4. врачебный контроль

18. Укажите спортивный вид гимнастики:

- а. эстетическая
- б. корригирующая гимнастика для глаз
- в. акробатическая
- г. командная

19. Какие физические качества преимущественно развивает гимнастика:

- а. силу
- б. скорость
- в. гибкость
- г. выносливость

20. Акробатическая комбинация это:

- а. последовательное выполнение акробатических упражнений
- б. сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
- в. метод максимальных усилий
- г. повторно-серийный метод силовых упражнений

21. Какое упражнение определяет уровень гибкости опорно-двигательного аппарата человека:

- а. наклон вперед из положения сидя
- б. наклон вперед из положения стоя
- в. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- г. серии приседаний с умеренным отягощением

22.«Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего...

- а. усиливаю
- б. обнаженный
- в. пластичный
- г. упражняю

23. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в терминологии спортивной гимнастики называется:

- а. захват
- б. хват
- в. удержание
- г. обхват

24. Акробатические упражнения:

- а. упражнения в балансировании
- б. бросковые упражнения
- в. акробатические прыжки
- г. комбинации гладкого, барьерного и слаломного спринта

25. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:

- а. сердечно - сосудистой системы
- б. дыхательной системы
- в. вестибулярного аппарата
- г. связочного аппарата суставов

26.Стретчинг – это:

- а. тип физической нагрузки, которая совмещает в себе ритмичные аэробные упражнения с элементами танца и различными упражнениями на гибкость и выносливость

- б. тренировка в атлетическом стиле на специальных платформах высотой 10-30 см.
- в. особый вид фитнеса, направленный на медленную, планомерную растяжку связок и мышц рук, спины, ног
- г. спортивно-ориентированная аэробика, в которой применяются простые ряды движений, а также прыжки, бег на месте

27. Гибкость это:

- а. способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время
- б. согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений и отдельных частей тела
- в. степень подвижности звеньев и частей тела относительно друг друга
- г. способность человека длительное время эффективно преодолевать внешнее сопротивление

28. Силовая выносливость это:

- а. способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время
- б. согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений и отдельных частей тела
- в. степень подвижности звеньев и частей тела относительно друг друга
- г. способность человека длительное время эффективно преодолевать внешнее сопротивление

29. Взрывная сила это:

- а. способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время
- б. способность человека проявлять наибольшую силу в наименьшее время
- в. степень подвижности звеньев и частей тела относительно друг друга
- г. способность человека длительное время эффективно преодолевать внешнее сопротивление

30. Координация движений это:

- а. способность поддерживать необходимый уровень интенсивности работы в заданное время
- б. согласованность и упорядоченность в пространстве и во времени движений и отдельных частей тела
- в. степень подвижности звеньев и частей тела относительно друг друга
- г. способность человека длительное время эффективно преодолевать внешнее сопротивление

31. Изометрический режим работы мышц характеризуется:

- а. сокращением мышц в результате возбуждения при отсутствии воздействия на нее нагрузки и без развития напряжения
- б. развивающимся напряжением мышц при неизменяющейся их длине
- в. изменением длины мышц и ее напряжением
- г. способностью точно поддерживать установленный двигательный режим

32. Ауксотонический режим работы мышц характеризуется:

- а. сокращением мышц в результате возбуждения при отсутствии воздействия на нее нагрузки и без развития напряжения
- б. развивающимся напряжением мышц при неизменяющейся их длине
- в. изменением длины мышц и ее напряжением
- г. способностью точно поддерживать установленный двигательный режим

33. Аэробные физические упражнения выполняются:

- а. в условиях активного потребления кислорода
- б. в условиях острого дефицита кислорода в организме
- в. на основе непрямого деления соматических клеток эукариот, в результате которого хромосомный набор передается без изменений
- г. в зависимости от возрастных и половых особенностей

34. Вид аритмии, при котором частота сердечных сокращений меньше 60 ударов в минуту

- а. тахикардия
- б. брадикардия
- в. экстрасистолия
- г. мерцательная аритмия сердца

35. Техника физического упражнения характеризуется:

- а. наиболее рациональным способом выполнения упражнений
- б. полной реализацией механизма двигательных задач
- в. уровнем развитости физических качеств спортсмена
- г. отличительными признаками, свойствами физических проявлений в двигательной деятельности человека

36. Физическая подготовленность характеризуется:

- а. наиболее рациональным способом выполнения упражнений
- б. полной реализацией механизма двигательных задач
- в. силовой подготовленностью спортсмена
- г. отличительными признаками, свойствами физических проявлений в двигательной деятельности человека

37. Физические качества характеризуются:

- а. наиболее рациональным способом выполнения упражнений
- б. полной реализацией механизма двигательных задач
- в. уровнем развитости физических качеств
- г. отличительными признаками, свойствами физических проявлений в двигательной деятельности человека

38. Работоспособность это способность:

- а. спортсмена реализовать полный механизм двигательных задач
- б. спортсмена на протяжении заданного времени и с определенной эффективностью выполнить максимально возможный объём тренировочных и соревновательных нагрузок
- в. спортсмена смягчать силу взаимодействия с внешней средой за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата
- г. спортсмена поддерживать гомеостаз в организме

+11060100

39. Искривление позвоночника – изгиб позвоночника, обращенный выпуклостью назад:

- а. сколиоз
- б. кифоз
- в. лордоз
- г. остеопороз

40. Соревновательная деятельность и подготовка к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека:

- а. физическая культура
- б. физическое развитие
- в. спорт
- г. физическая подготовленность

41. Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов является:

- а. двигательной активностью
- б. функциональной подготовленностью
- в. профессиональной направленностью физического воспитания
- г. физическим развитием

42. Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие это:

- а. психофизическая подготовка
- б. физическая подготовленность
- в. функциональная подготовленность
- г. двигательная активность

43. Биологическая система любого живого существа это:

- а. гомеостаз
- б. организм
- в. метаболизм

г. рефлекс

44. Адаптация, как международный термин означает:

- а. относительная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы
- б. устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов среды, реализуемая на основе общебиологического принципа гомеостаза
- в. процесс приспособления организма к обще природным, производственным и социальным условиям среды
- г. реакция функциональных систем организма, обеспечивающих кислородный обмен

45. Метаболизм – совокупность процессов:

- а. анаболизма
- б. катаболизма
- в. интерфазы
- г. анафазы

46. Правильный вариант выполнения старта в беге на 100 метров:

- а. высокий старт
- б. низкий старт
- в. средний старт
- г. произвольный старт

47. Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге:

- 100 м
- 400 м
- 800 м
- 2000 м

48. Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит:

- а. по пяткам
- б. по носкам
- в. по ближнему к линии отталкивания следу
- г. по касанию кисти рук поверхности опоры

49. К видам легкой атлетики включенных в программу олимпийских игр и чемпионатов мира относятся:

- а. 5000м (мужчины)
- б. 400м (мужчины, женщины)
- в. марафон (женщины)
- г. ходьба 50 км (женщины)

50. К видам легкой атлетики включенных в программу чемпионатов мира относится:

- а. прыжок в высоту
- б. прыжок с шестом
- в. прыжок с копьём
- г. тройной прыжок

51. Разминка перед соревнованиями в различных видах спорта необходима в целях:

- а. предупреждения травматизма
- б. повышения спортивного результата
- в. повторения умений техники выполнения двигательного действия
- г. развития выносливости

52. Длина марафонской дистанции:

- а. 42,195 км
- б. 43,195 км
- в. 38,250 км
- г. 50, 240 км

53. Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно:

- а. положению

- б. своду правил
- в. хартии
- г. договору

54. Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом

- а. одну
- б. две
- в. три
- г. пять

55. По правилам соревнований легкой атлетики, бег с препятствиями у женщин включает дистанцию:

- а. 2000 м
- б. 3000 м
- в. 2000 м и 3000 м
- г. 5000м

56. «Здоровый образ жизни»:

- а. это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов
- б. это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности
- в. это концепция жизнедеятельности человека направленная на улучшение и сохранение здоровья
- г. это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят от индивидуальных особенностей человека

57. Утренняя гимнастика:

- а. комплекс упражнений, обеспечивающий возможность совершить максимальную работу мышц за минимально короткое время
- б. система упражнений, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды
- в. комплекс упражнений, обеспечивающий постепенный переход организма из заторможенного состояния в состояние нормальной работоспособности
- г. определенная физическая работа в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности

58. Утомление:

- а. способность выполнять отдельные элементы и целостное двигательное действие более 23 минут
- б. состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности
- в. процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц
- г. усиление физиологических систем организма, его оперативная адаптация в процессе физической работы

59. Термин «Олимпиада» означает:

- а. атлет
- б. собрание спортсменов в одном городе
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми
- г. сильней

60. На Олимпийских играх Древней Греции, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. одной стадии
- б. двойной длине стадиона
- в. 200 метров
- г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге

61. Зимние Олимпийские игры проводятся в течение:

- а. первого года празднуемой Олимпиады
- б. второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в. последнего года празднуемой Олимпиады

г. это зависит от решения МОК

62. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад:

- а. в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне
- б. в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме
- в. в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло
- г. в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони

63. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был:

- а. Алексей Дмитриевич Бутовский
- б. Петр Францевич Лесгафт
- в. Любовь Николаевна Егорова
- г. Пьер де Кубертен

64. Массовый спорт характеризуется:

- а. регулярными занятиями и участием в соревнованиях
- б. доступными видами спорта
- в. различными возрастными группами
- г. функционированием почти всех систем организма в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека

65. Спорт высших достижений характеризуется:

- а. плановой многолетней подготовкой и участием в крупнейших спортивных соревнованиях
- б. функционированием почти всех систем организма в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека
- в. гигиенической направленностью физической культуры, включенной в рамки повседневного быта, средства которой используются в режиме активного отдыха
- г. достижением максимально возможных спортивных результатов

66. Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту это:

- а. дисциплина, в которой вид спорта студенты выбирают самостоятельно
- б. дисциплина, в программу кодой включены только те виды спорта, которые связаны с повышенной двигательной активностью
- в. дисциплина для основной медицинской группы студентов в программу кодой включены шахматы и шашки
- г. дисциплина, в программу кодой включены только не традиционные виды спорта, которые связаны с развитием общей выносливости

67. Первые Олимпийские игры были проведены:

- а. 1034 г. в США
- б. 776 г. до н.э. в Греции
- в. 896 г. до н.э. в Риме
- г. 1428 г. в Праге

68. Первые Олимпийские игры современности были проведены:

- а. 1896 в Греции
- б. 1734 в Риме
- в. 1928 в Москве
- г. 1900 в Китае

69. Дайте определение физической культуры:

- а. физическая культура удовлетворяет биологические потребности
- б. физическая культура – средство отдыха
- в. физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности
- г. физическая культура – средство физической подготовки

70. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а. гипертонией
- б. гипердинамичен
- в. гиподинамией

г. гипотонией

71. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

а. 4-6 ч.

б. 5-7 ч.

в. 16 ч.

г. 10-12 ч.

72. Костная система человека состоит:

а. из 150 костей

б. из 80 костей

в. из 200 костей

г. из 250 костей

73. Кости соединяются с помощью:

а. мышц

б. суставов

в. сухожилий

г. жгутиков

74. Мышечная система включает около:

а. 400 мышц

б. 600 мышц

в. 500 мышц

г. 300 мышц

75. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:

а. жиры

б. углеводы

в. белки

г. все вместе

76. Общее количество крови у взрослого человека:

а. 3-4 литра;

б. 4-5 литров;

в. 2-3 литра;

г. 1-2 литра.

77. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:

а. 70 ударов

б. 60 ударов

в. 40 ударов

г. 80 ударов

78. Артериальное давление измеряется:

а. в килограммах

б. в сантиметрах

в. в миллиметрах ртутного столба

г. в сантиметрах кубических

79. Жизненная емкость легких – это:

а. количество воздуха, которое может вдохнуть человек

б. количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха

в. объем вдоха и выдоха

г. разница между вдохом и выдохом

80. Специализированный отдел нервной системы, регулируемый корой больших полушарий – это:

а. головной мозг

б. спинной мозг

в. вегетативная нервная система

г. мозжечок

82. Вегетативная нервная система подразделяется:

- а. на симпатическую
- б. на рефлекторную
- в. на парасимпатическую
- г. на периферическую

83. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- а. здоровье – это отсутствие болезней
- б. «здоровье» и «норма» - понятия тождественные
- в. здоровье - состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
- г. отсутствие вредных привычек у человека

84. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:

- а. уровень физической подготовленности
- б. уровень здоровья и физического развития
- в. уровень теоретических знаний
- г. все вместе

85. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это

- а. несвоевременный прием пищи
- б. систематическое недосыпание
- в. малое пребывание на свежем воздухе
- г. все вместе.

86. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- а. закаливающие процедуры
- б. отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- в. организация целесообразного режима двигательной активности;
- г. все вместе.

87. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- а. перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями
- б. конфликты с окружающими
- в. злоупотребление алкоголем
- г. все перечисленные факторы имеют одинаковый уровень риска для здоровья

88. Обычной нормой ночного сна студента считается

- а. 7 - 8 часов
- б. 5-6 часов
- в. 3- 4 часа
- г. 10-12 часов

89. Главное правило полноценного питания не менее

- а. одного раза в день
- б. 2 - 3 раза в день
- в. 3-4 раза в день
- г. 4-5 раз в день

90. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором юноши уделяют занятиям физической культурой

- а. 3 - 4 часа в неделю
- б. 8 - 12 часов в неделю
- в. 14 - 16 часов в неделю
- г. 16 -18 часов в неделю

91. Эффективное средство восстановления работоспособности - это:

- а. массаж, контрастный душ

- б. гигиена одежды и обуви
- в. уход за полостью рта и зубами
- г. здоровый образ жизни

92. Личная гигиена включает:

- а. соблюдение распорядка дня
- б. уход за телом
- в. использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм
- г. все перечисленное

93. Учебное время студентов в среднем составляет:

- а. 40 - 44 часа в неделю
- б. 52 - 58 часов неделю
- в. 60 - 64 часа в неделю
- г. 70-72 часа в неделю

94. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- а. на вегетативную нервную систему
- б. на дыхательную систему
- в. на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг
- г. на подкорку головного мозга

95. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- а. конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
- б. специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности
- в. ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности
- г. быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу

96. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:

- а. вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения
- б. «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения
- в. эмоциональной стабильности
- г. нервного расстройства

97. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

- а. активного отдыха
- б. пассивного отдыха
- в. психоэмоциональной разгрузки
- г. аутотренинг.

98. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

- а. произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности
- б. нормализованная двигательная активность
- в. четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность
- г. все перечисленное

99. К средствам физического воспитания относятся:

- а. физические упражнения
- б. двигательные действия
- в. трудовые действия
- г. все перечисленное

100. Игровой, соревновательный методы относятся:

- а. к методу спортивного воспитания
- б. методу физического воспитания
- в. методу психического воспитания
- г. методу физического развития

101. Определите второй этап обучения движениям в определенной последовательности:

- а. формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
- б. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
- в. ознакомление, первоначальное разучивание движения.
- г. нет правильного ответа

102. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

- а. процесс нормальной жизнедеятельности человека
- б. процесс совершенствования двигательных физических качеств
- в. процесс овладения умением расслабляться
- г. процесс оздоровления физической патологией

103. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

- а. закрепощение мышц
- б. расслабление мышц
- в. увеличение массы мышц
- г. сокращение мышечных волокон

104. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

- а. в обеденное время
- б. утренние часы
- в. в конце рабочего дня
- г. в свободное время

105. Гигиеническое, оздоровительное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования

- а. самостоятельных занятий
- б. дополнительных занятий
- в. учебных занятий
- г. отработки пропущенных занятий

106. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- а. бокс
- б. ходьба и бег
- в. спортивная гимнастика
- г. единоборства

107. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

- а. повышать
- б. снижать
- в. оставить на старом уровне
- г. прекратить

108. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а. частота сердечных сокращений;
- б. результаты выполнения тестов;
- в. тренировочные нагрузки;
- г. все вместе.

109. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- а. 124 удара в минуту
- б. 134 удара в минуту
- в. 118 ударов в минуту
- г. 138 ударов в минуту

110. Суточная потребность человека в воде составляет:

- а. 5 литров
- б. 3 литра

в. 2,5 литра

г. 4 литра

111. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

а. паровая и суховоздушная бани

б. солнечные ванны

в. смена нательного белья

г. дискотека

112. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:

а. к спортивной подготовке

б. физической подготовке

в. профессионально-прикладной физической подготовке

г. к профессиональной подготовке

113. Спортивные разряды присваиваются:

а. региональными спортивными организациями на местах

б. федерациями по видам спорта

в. преподавателем физического воспитания

г. заведующим кафедрой физической культуры

114. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:

а. российские студенческие Игры

б. спартакиада вуза

в. районные соревнования

г. чемпионат вузов города

115. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

а. легкая атлетика

б. баскетбол

в. аэробика

г. волейбол

116. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

а. лыжные гонки

б. акробатика

в. пауэрлифтинг

г. дартс

117. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это:

а. гиревой спорт

б. баскетбол

в. шахматы

г. керлинг

118. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это:

а. легкая атлетика

б. плавание

в. фигурное катание

г. бобслей

118. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:

а. настольным теннисом

б. хоккеем

в. волейболом

г. городошным спортом

119. Продолжительные и регулярные занятия спортом или физическими упражнениями влияют:

а. на состояние психики человека

б. физическое развитие

в. все вместе

г. нет правильного ответа

120. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

а. успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути

б. морфологические особенности организма

в. тренировочные занятия и их части

г. уровень физической подготовленности

121. В игровых видах спорта, единоборствах, гимнастике, показатели модельных характеристик спортсменов

а. совпадают

б. различаются

в. соответствуют возрасту

г. нет правильного ответа

122. Перспективное планирование спортивной подготовки студента заключается в необходимости:

а. вовремя отдохнуть

б. обеспечить непрерывность тренировочного процесса

в. получить зачет по предмету «Физическая культура»

г. нет правильного ответа

123. Физическую подготовленность можно условно подразделить:

а. на общую подготовленность

б. вспомогательную подготовленность

в. универсальную подготовленность

г. специальную подготовленность

124. Контроль различных сторон подготовленности спортсменов может быть:

а. этапным

б. физическим

в. тактическим

г. техническим

125. Основными признаками физического развития являются:

а. антропометрические показатели

б. социальные особенности человека

в. особенности интенсивности работы

г. нет правильного ответа

126. Основные виды диагностики – это:

а. врачебно – педагогический контроль

б. математический контроль

в. систематический контроль

г. статистический контроль

127. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности - это

а. таможенный контроль

б. врачебный контроль

в. самоконтроль

г. педагогический контроль

128. Метод определения силы мышц кисти называется:

а. станова динамометрия

б. кистевая динамометрия

в. мышечная динамометрия

г. анамнез

129. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а. самонаблюдение
- б. самоконтроль
- в. самочувствие
- г. все вышеперечисленное

130. Предельной физической нагрузке, характеризующейся оздоровительным эффектом, соответствует частота сердечных сокращений:

- а. 100-130 ударов в минуту
- б. 130-150 ударов в минуту
- в. 170-200 ударов в минуту
- г. 250-300 ударов в минуту

131. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

- а. в успешной подготовке к профессиональной деятельности
- б. в подготовке к достижению технического мастерства в базовых видах спорта
- в. в формировании, знаний умений и навыков организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре и спорту
- г. в системе эффективного выполнения профессиональных видов работ физкультурника

132. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

- а. увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека
- б. расширить арсенал двигательной координации
- в. обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности
- г. приобрести знания, предопределяющие физическое состояние человека

133. Целью ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) является:

- а. повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда
- б. содействие формированию физической культуры личности
- в. достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности
- г. все вышеперечисленное

134. Основными факторами, определяющими содержание ППФП, являются:

- а. индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- б. географические черты региона, в который направляются выпускники;
- в. условия и характер труда специалистов;
- г. социальные условия труда

135. Подбор средств ППФП (профессионально-прикладной физической подготовки) осуществляется по принципу:

- а. применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость
- б. применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт)
- в. адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и г. специальными качествами, которые предъявляются профессией

136. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

- а. упражнения со штангой
- б. упражнения с резиной
- в. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- г. подтягивание на высокой перекладине

137. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости — это:

- а. акробатика
- б. тяжелая атлетика
- в. гребля

г. баскетбол

138. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей:

а. борьба

б. бег на короткие дистанции

в. конный спорт

г. плавание

139. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

а. связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой

б. всестороннего развития личности

в. оздоровительной направленности

г. здорового образа жизни

140. Производственной физической культурой называется:

а. система методически обоснованных физических упражнений

б. пассивный отдых в рабочее время

в. подготовка к трудовой деятельности

г. активный отдых в рабочее время

141. Основа производственной физической культуры - это:

а. умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда

б. теория активного отдыха

в. полное состояние покоя

г. пассивный отдых

142. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

а. активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы

б. срочно и активно отдохнуть

в. резко увеличить нагрузку при включении человека в работу

г. все вышеперечисленное

143. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда
снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде

все вместе

нет правильного ответа

144. утренняя гигиеническая гимнастика относится:

к оздоровительно-развивающей гимнастике

оздоровительной гимнастике

спортивной гимнастике

к профессионально – прикладной гимнастике

145. Формами производственной гимнастики являются:

вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка

упражнения на снарядах

игра в настольный теннис

подвижные игры

146. Целевой направленностью физической культуры в рабочее и свободное время является:

оздоровление

физическое совершенствование

повышение работоспособности

оптимизация тренировочного процесса в его микроциклах

147. Назовите фактор определяющий содержание ППФП:

формы(виды) труда специалистов определенного профиля

условия и характер труда

режим труда и отдыха

врачебный контроль

148.Особенность динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости определяется содержанием:

ОФП

ППФП

СФП

учебно-тренировочного занятия в нетрадиционных видах спорта

149.Рациональным режимом труда и отдыха на любом предприятии считается такой режим, который оптимально сочетает эффективность:

труда

индивидуальную производительность

работоспособность и здоровье трудящихся

продолжительность рабочего времени и комфортность производственной сферы

150.Для определения динамики работоспособности специалистов при выполнении различных видов профессиональных работ замеряется показатель:

величины выработки операции

времени операции

кровяного давления

различия в физической и умственной подготовленности

151.Средства профессионально прикладной физической подготовки можно объединить в следующие группы:

прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта

прикладные виды спорта (их целостное применение)

вспомогательные средства, обеспечивающие сбалансированное питание

оздоровительные силы природы и гигиенические факторы

152.При подборе отдельных упражнений профессионально прикладной физической подготовки следует уделить особое внимание упражнениям на развитие:

силы

выносливости

ловкости

гибкости

153.Когда и в какой стране появился баскетбол:

в 1891 году в США

в 1901 году в Италии

в 1890 году в Канаде

в 1932 году в Греции

154.Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России:

в 1892 году в Москве

в 1902 году в Нижнем Новгороде

в 1908 году в Санкт-Петербурге

в 1909 году в Ярославле

155.Создателем спортивной игры баскетбол считается:

Ларри Берд

Джеймс Нейсмит

Мэдрик Джонсон

Майкл Джордан

156.В баскетбол играют две команды:

по 6 игроков

по 7 игроков

по 5 игроков

по 8 игроков

157.Какие физические качества преимущественно формирует спортивная игра баскетбол:

выносливость и ловкость

скоростно-силовые

координацию движений

все основные физические качества

158.Таймаут по правилам баскетбола это:

остановка игры по просьбе тренера или помощника тренера

ограниченная зона команды соперников

вторая половина игры

розыгрыш спорного мяча

159.Каждый таймаут спортивной игры в баскетбол должен продолжаться

2 минуты

1 минуту

5 минут

6 минут

160.На соревнованиях по баскетболу, каждой команде предоставляется:

2таймаута во время первой половине игры

3 таймаута во время второй половине игры

1 таймаут во время каждого дополнительного периода

3 таймаута во время первой половине игры

161.На соревнованиях по баскетболу, игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперника более:

2секунд

3секунд

5секунд

10 секунд

162.Несоблюдение правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником в баскетболе называется:

пенальти

фол

таймаут

спорный мяч

163.Ряд спортивных игр имеют непосредственную связь:

с профессионально прикладной физической подготовкой

с общефизической подготовкой

со специальной физической подготовкой

с индийским религиозно-философским учением йоги

164Когда и где проходил первый в истории олимпийский волейбольный турнир:

1980 на Играх XXII Олимпиады в Москве

1964 год на Играх VIII Олимпиады в Токио

1968 год на Играх XIX Олимпиады в Мехико

1952 год на Играх XV Олимпиады в Хельсине

165.Спортсмены, какой страны являлись победителями в первом олимпийском волейбольном турнире среди мужчин:

Японии

Румынии

СССР

США

166. В какие годы началось стремительное развитие волейбола в СССР:

1935-1938

1920- 1925

1947-1950

1952-1954

167. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером:

20 x 8

10 x 13

18 x 9

12 x 6

168. В волейбол играют мячом весом:

260-280 г.

290-300 г.

310-330 г.

340-350 г.

169. Во время игры в волейбол на поле в каждый момент времени могут находиться только:

8 игроков

6 игроков

5 игроков

9 игроков

170. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол:

6

8

5

9

171. Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть I и II партию в волейболе:

30

35

25

40

180. По истечению скольких секунд в спортивной игре волейбол при не произведенной подаче мяч передается другой команде:

3 секунды

4 секунды

6 секунд

8 секунд

181. Каким образом игроки - волейболисты переходят из одной зоны в другую:

против часовой стрелки

по часовой стрелке

хаотично

куда покажет судья

182. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча в спортивной игре волейбол:

3 касаний

4 касаний

6 касаний

8 касаний

183. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча в спортивной игре волейбол:

игрок ударил несколько раз мячом об пол

заступил ногой пространство площадки

выполнил прыжок перед подачей

подачу подавал за 2 метра от площадки

184. Какие действия в спортивной игре при розыгрыше мяча являются не ошибочными:

касание сетки игроком, выполняющим активное игровое действие
заступ игрока задней линии трехметровой линии при атаке
двойное касание или задержка мяча
касание сетки мячом

185. Пищевая ценность белка зависит от содержания:

в нём заменимых аминокислот
в нём незаменимых аминокислот
и сбалансированности в нём незаменимых аминокислот
и сбалансированности в нём заменимых аминокислот

186. Какие жиры имеют самую низкую усвояемость организмом человека:

свиной жир
говяжий жир
рыбий жир
жир домашней птицы

187. Клетчатка в организме:

стимулирует перистальтику кишечника
растворяется в воде и полностью усваивается организмом
создаёт условия для подавления развития полезных бактерий
стимулирует образование лейкоцитов в крови

188. Витамины:

являются источниками энергии
поддерживают защитные свойства организма в борьбе с инфекциями
являются биологическими регуляторами всех жизненных процессов в организме человека
являются препаратом с содержанием лакто-бифидобактериями для профилактики дисбактериоза

189. К циклическим упражнениям относятся:

бег, ходьба, лыжи, плавание
игры
прыжки
гимнастические упражнения

3.3. Перечень вопросов для подготовки к балльно-рейтинговым контрольным мероприятиям.

1 семестр

1 рейтинг контроль

1. Взаимосвязь физической культуры с профессиональным образованием.
2. Сущность и направленность разделов физической культуры и спортивных дисциплин.
3. Учебно-тренировочные занятия по разделам и видам спортивных дисциплин.
4. Формирование и реализация компетенций в сфере физической культуры и спорта.
5. Развитие и совершенствование физических качеств.

2 рейтинг контроль

1. Методы, методики и методические приемы воспитания личности .
2. Методики формирования убежденности и сплоченности.
3. Влияние упражнений на развитие морфологических показателей.
4. Основы физкультурно-спортивного совершенствования
5. Обучение и воспитание личности как комплексный процесс.

3 рейтинг контроль

1. Организация и методика проведения учебных занятий по физической культуре.
2. Организация и методики овладения гимнастическими упражнениями.
3. Виды и характеристика гимнастических снарядов.
4. Методики обучения гимнастическим упражнениям.
5. Формирование двигательных навыков в гимнастике.

2 семестр

1 рейтинг контроль

1. Гимнастическое учебно-спортивное оборудование, терминология и профилактика травматизма.
2. Методы, методики и методические приемы проведения занятия по легкой атлетике.
3. Оборудование и экипировка, предупреждение травматизма в легкой атлетике.
4. Организация, содержание и методики проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным и подвижным играм.
5. Содержание и характеристика многоборий.

2 рейтинг контроль

1. Спортивно-педагогическое совершенствование в видах гимнастики.
2. Занятия и тренировки по ритмической и корригирующей гимнастике
3. Сущность гимнастических оздоровительных систем.
4. Восстановительные средства в повышении эффективности тренировочного процесса
5. Организация и проведение массовой спортивной работы в учебном учреждении.
6. Единая всероссийская спортивная классификация — основа массовой физкультурной работы.

3 рейтинг контроль

1. Организация тренировок и подготовка к проведению соревнований.
2. Организации судейства, медицинское обеспечение и подведение итогов соревнований в учебном учреждении.
3. Методы оценки физической подготовленности.
4. Информационные технологии в физкультурно - спортивной деятельности.
5. Индивидуальная информационно-образовательная траектория в физической культуре и спорте.

3.4. Перечень контрольных нормативов (тестов) выносимых на промежуточную аттестацию 1 семестр

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Бег 100м (сек)	13,2	13,4	13,8	14,0	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) - вес до 85 кг	15	12	9	7	5					
	- вес более 85 кг	12	10	7	4	2					
	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)						60	50	40	30	20
3	Общая выносливость: -бег-2000м. (м/с)						10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
	-бег-3000м. (м/с)	12,00	12,35	13,00	13,50	14,30					

2 семестр

№	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		мужчины					женщины				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Приседание на одной и другой ноге поочередно - без опоры - опираясь одной рукой о стену	14	12	10	8	6	12	10	8	6	4
2	Скоростная выносливость: - бег – 1000м. (мин/сек) - бег – 500м. (мин/сек)	3,20	3,30	3,50	4,00	4,10	1,50	2,00	2,10	2,20	2,30
3	Отжимание от пола (кол-во) Отжимание от г/скамейки (кол-во)	40	35	30	25	20	20	18	16	14	12

3.5. Перечень вопросов выносимых на промежуточную аттестацию

1. семестр

1. Раскройте цель и задачи занятий физической культурой в вузе.
2. Назовите основные исторические этапы развития физической культуры.
3. Великие ученые и педагоги прошлого о значении физического воспитания для человека.
4. П.Ф. Лесгафт как основоположник теории физического воспитания.
5. Современные трактовки понятий «физическая культура», «физическое воспитание».
6. Проведите сравнительный анализ понятий «спорт» и «физическая культура».
7. Современное состояние физической культуры и спорта.
8. Как определяется уровень развития физической культуры и спорта в обществе.
9. Какие общекультурные и специфические функции выполняет физическая культура.
10. Охарактеризуйте основные формы физического воспитания, реализуемые в вузе.
11. Каково место физической культуры и спорта в жизни студента.
12. Почему физическая культура является биосоциальной категорией.
13. Какие основные функциональные системы организма вы знаете, их строение и функции.
14. Что является основой жизнедеятельности человека.
15. Значение занятий физической культурой на состояние опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой систем организма человека.
16. Физическая культура как главное средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
17. Охарактеризуйте влияние внешней среды на организм человека.
18. «Жесткий» и «мягкий» скелет и их роль в обеспечении жизнедеятельности.
19. Какие движения восстанавливают рессорные функции позвоночника.
20. Движения, развивающие мышцы грудной клетки и туловища, их роль и значение.
21. Что способствует движению крови по венам.

22. Как быстро снять умственную и физическую усталость.
23. Почему после стрессовых ситуаций нужны активные движения.
24. Задачи и содержание врачебного обследования в ВУЗах.
25. Назовите основные документы, регулирующие государственную политику в области физической культуры и спорта в России.
26. Каковы особенности организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях.
27. Назовите социальные аспекты физической культуры личности.
28. Охарактеризуйте уровни физической культуры личности (по Соловьеву Г.М.).
29. Какие черты характера формируются при систематических занятиях физической культурой и спортом.
30. Здоровье телесное, психическое и нравственное.
31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
32. Современные определения понятий «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни».
33. Социально - экономические аспекты здорового образа жизни.
34. Что можно сказать о пользе физических упражнений для организма человека.
35. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция).
36. Личное отношение современного студента к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
37. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Основные требования к организации здорового образа жизни.
38. К чему приводит хроническое недосыпание студентов.
39. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни
40. Принципы рационального питания.
41. Какое место имеют физические упражнения в организации умственного труда студентов?
42. Чем, по вашему мнению, можно стимулировать умственную работоспособность.
43. Какое влияние оказывает курение на организм человека.
44. Какое влияние оказывает алкоголь на организм человек.
45. Какое влияние оказывает наркотики на организм человека.
46. К чему приводит нарушение основных принципов здорового образа жизни.
47. Охарактеризуйте степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
48. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Типы изменения умственной работоспособности.
49. Особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
50. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов.
51. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе.

2 семестр

1. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре.
2. Физические качества и воспитание физических качеств (физическая подготовка).

3. Средства и методы развития силы.
4. Средства и методы развития выносливости.
5. Средства и методы развития ловкости.
6. Средства и методы развития быстроты.
7. Охарактеризуйте техническую, тактическую, психологическую подготовки спортсмена.
8. Общая характеристика силы, выносливости как физических качеств.
9. Общая характеристика ловкости и быстроты как физических качеств.
10. Социальные функции физической культуры и спорта: гармоничное развитие, подготовка к труду, сохранение и укрепление здоровья, защита общества, забота о потомстве.
11. Мотивация и обоснование индивидуального выбора отдельных видов спорта.
12. Реализация потребности в занятиях физическими упражнениями в условиях быта, учебного заведения.
13. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений на примере двух-трех систем.
14. История развития и основные правила игры в баскетбол.
15. История развития и основные правила игры в волейбол.
16. История развития и основные правила игры в настольный теннис
17. История развития и основные правила игры в дартс.
18. История развития и основные правила игры в футбол.
19. История развития и основные правила игры в шахматы.
20. История развития туризма в России

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

Методическими материалами, определяющими процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций являются внутривузовские локальные нормативные акты: «Положение о балльно-рейтинговой системе контроля и оценки успеваемости студентов» и «Положение о промежуточной аттестации обучающихся».

График проведения рейтинговых контрольных мероприятий и даты проведения промежуточной аттестации, по курсам и семестрам, отражены в утвержденных проректором по УР календарных учебных графиках и расписаниях промежуточной аттестации по направлению подготовки (специальности), которые размещаются на информационных стендах институтов (факультетов) и на сайте университета в установленные сроки.