

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)
«Физическая культура»

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки
Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

ст.преподаватель Эскендаров С.Э.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине *«Физическая культура»*

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин

(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01– Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

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

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

3. 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.

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

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

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

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-8	Тестовые задания
2	Социально-биологические основы физической культуры.	ОК-8	Устный опрос Реферирование
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК-8	Реферирование
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	ОК-8	Комплекс позитивных упражнений
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	ОК-8	Теоретико-методические задания
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	ОК-8	Реферирование
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК-8	Теоретико-методические задания
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических	ОК-8	Устный опрос Реферирование Теоретико-

	упражнений.		методические задания
--	-------------	--	----------------------

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

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	ОК-8	<p>Уровень знаний физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры; ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность;</p> <p>Уровень умений использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности; использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;</p> <p>Уровень навыков средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.</p>	Устный опрос Реферирование Теоретико-методические задания Комплекс позотонических упражнений

Описание шкалы оценивания

На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

3. 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.

Содержание оценочных средств

Раздел 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Проверяемые ОК-8

Тестовые задания

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- 1. 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- 2. 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. малоподвижный образ жизни;
- Б. слабость мышц спины;
- В. привычка носить сумку на одном плече;
- Г. долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- А) 6-ти минутный бег;
- Б) бег на 100 метров;
- В) лыжная гонка на 3 километров;
- Г) плавание 800 метров.

19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А. 42 км 195 м;
- Б. 32 км 195 м;
- В. 50 км 195 м;
- Г. 45 км 195 м.

20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?

- А. Гренобль (Франция);
- Б. Токио (Япония);
- В. Пекин (Китай);
- Г. Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- | | |
|----------------------------------|--------|
| 1. Упражнения «на выносливость». | 1,5; |
| 2. Дыхательные упражнения. | 3,5; |
| 3. Силовые упражнения. | 2, 6; |
| 4. Скоростные упражнения. | 3,4,5. |
| 5. Упражнения «на гибкость». | |
| 6. Упражнения «на внимание». | |

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

- А) по 8-16 циклов движений в серии;
- Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;
- В) до появления болевых ощущений;
- Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;
- Б) Хуан Антонио Самаранч;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- В) процесс восстановления;
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А. 60-80;
- Б. 70-90;
- В. 75-85;
- Г. 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранные слова впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как

_____ соскок _____

1. Временное снижение работоспособности принято называть

_____ утомляемость _____

1. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются

_____ упор _____

27. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

_____ группировка _____

28. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются _____

Ответы

1-а, 2-в, 3-а, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-б, 11-в, 12-в, 13-г, 14-б, 15-г, 16-г, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в, 21-в, 22-в, 23-в, 24-а, 25-а,
26-соскок,
27-утомление,
28-упор,

Раздел 2: Социально-биологические основы физической культуры.

Проверяемые ОК-8

Устный опрос

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
2. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции.
3. Функциональные системы организма.
4. Внешняя среда.
5. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

Реферирование

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого пункта;
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;

Реферат оценивается преподавателем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Темы:

- а. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.

- b. Основы закаливания организма.
- c. Банные процедуры как средство восстановления и оздоровления организма.
- d. Мотивация и стимулирование занятий физической культуры и спортом.
- e. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
- f. Развитие психомоторных и познавательных способностей, эмоционально-волевой сферы в процессе физического воспитания.
- g. Влияние спортивной деятельности на психическое состояние личности и коллектива (команды).
- h. Характеристика содержания и направленности популярных частных методик занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, стретчинг, йога, бодибилдинг, ушу, цигун, аэробика и др).
- i. Формирование потребности в физическом совершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья студентов.
- j. Физическая культура, спорт и долголетие.

Раздел 3: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Проверяемые ОК-8

Реферирование

- 1) Основы здорового образа жизни. Движение и здоровье.
- 2) Здоровье в системе общечеловеческих ценностей.
- 3) Система самооздоровления и самосовершенствования.
- 4) Формы, методы, средства валеологии, направление на улучшение физического, психического и социального здоровья людей различного пола и возраста.
- 5) Гигиена – основа профилактики и ЗОЖ.
- 6) Экология и продолжительность жизни.
- 7) Взаимосвязь физической и умственной работоспособности студентов.
- 8) Влияние физических упражнений на различные органы и функции человека.
- 9) Лечебный и спортивный массаж.
- 10) Методы регуляции эмоциональных состояний.

Раздел 4: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Проверяемые ОК-8

Практическое занятие

Комплекс позотонических упражнений.

Использование "малых форм" физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

1. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

В цикле исследований (М.Л.Виленский, В.П.Русанов) проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в такие периоды учебного труда студентов, когда наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в конце недели (пятница, суббота) на протяжении всего учебного года.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня характеризуется тремя периодами: вработывание, стабилизация и снижение в результате наступившего утомления.

Полученные материалы свидетельствуют о том, что проведение занятий физическими упражнениями с небольшими нагрузками в период вработывания (в начале учебного дня) обеспечивает кратковременное (на 1,5-2 часа) повышение работоспособности и поддерживает ее на повышенном уровне в последующие 4-6 часов учебного труда. Далее во время самоподготовки, к 18- 20 часам, уровень работоспособности постепенно снижается до исходного. В течение учебной недели положительный эффект от занятий с такими нагрузками в целом незначительный.

Занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. В течение учебной недели положительное воздействие таких занятий сохраняется на протяжении последующих 2-3 дней, после чего оно постепенно затухает.

Использование в занятиях нагрузок большой интенсивности в непосредственном периоде последействия (до 1 часа) незначительно повышает уровень умственной работоспособности. В последующие часы

учебного труда она снижается до 70-90%. Лишь спустя 8-10 часов ее уровень возвращается к исходному. Негативное отдаленное последствие таких нагрузок сохраняется на протяжении 3-4 дней учебной недели. Лишь в конце ее наблюдается восстановление работоспособности.

Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в зачетный и экзаменационный период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов:

1-й вариант - занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов.

Продолжительность - 90 мин. Содержание - плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности;

2-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. со следующей структурой:

упражнения на внимание - 5 мин., общеразвивающие - 10 мин., подвижные и спортивные игры - 25 мин., дыхательные упражнения - 5 мин.;

3-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры, которые избираются самими студентами.

Занятия дополняются ежедневной УГТ, а после 55-60 мин. учебного труда - физкультурной паузой до 5-10 мин.;

4-й вариант - ежедневные занятия по 60-70 мин. умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, минифутбол, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений;

5-й вариант - отличается комплексной организацией ЗОЖ студентов в экзаменационный период. Его содержание охватывает четкую рег ламентацию сна, питания, самоподготовки, пребывания на свежем воздухе не менее 2

»асов в день. Физическая активность определяется выполнением 15-20- минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2 ч. умственного труда, прогулками на свежем воздухе по 45-60 мин, после 3,5-4,5 часов учебного труда в первой половине дня и после 3,5-4 часов умственных занятий - во второй. По желанию студентов вторая прогулка может заменяться играми с мячом.

Применяемые во всех вариантах спортивные и подвижные игры не должны носить высокоинтенсивного соревновательного характера.

При проведении исследований наблюдались три группы студентов: 1-я группа имела произвольный режим организации жизнедеятельности,

где отсутствовал элемент физической активности; у 2-й группы была нормализована физическая активность при неупорядоченном сне, питании, самоподготовке, пребывании на воздухе; 3-я группа в течение сессии сохраняла комплексно упорядоченный образ жизни. Полученные во время весенней сессии данные об изменении умственной работоспособности приведены в табл. 9.3.

Из таблицы видно, что градиент снижения работоспособности под влиянием экзаменов существенно меньше в 3-й группе. Это свидетельствует о том, что только при комплексно упорядоченном образе жизни нормализуется процесс восстановления работоспособности в течение дня и недели. Если же ДА оптимально организована, но не связана с общей структурой жизнедеятельности, полноценное оздоровление условий жизни студентов в период экзаменов не обеспечивается.

При проведении учебно-тренировочных занятий в период экзаменов следует снижать их интенсивность до 60-70% от обычного уровня.

Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее. Направленность этих занятий можно характеризовать как профилактическую, а для занимающихся спортом - как поддерживающую уровень тренированности.

Раздел 5: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Проверяемые ОК-8

Теоретико-методические задания

Инструкция по выполнению заданий. Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Также представлены задания в открытой форме, при выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово Вами вписывается. Записи должны быть разборчивыми. Внимательно читаете вопросы и варианты ответов. Будьте внимательны, делая записи в ответах, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

1. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. – Осло;
- б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

- в) 1924г. – Шамони;
- г) 1928г. - Сент – Мориц.

2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли;
- б) К.Шуман;
- в) Р.Гаррети;
- г) С.Луис.

3. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на ...

- а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;
- б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;
- в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере;
- г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

4. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в

- а) Биатлон;
- б) Плавание;
- в) Конькобежный спорт;
- г) Легкая атлетика.

5. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые

- а) 1952;
- б) 1960;
- в) 1968;
- г) 1972.

6. Какое место по медальному зачету России заняла на Олимпийских играх в Пекине?

- а) 2; б) 3; в) 5; г) 1.

7. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?

- а) Фристайл;
- б) Сноубординг;
- в) Керлинг;
- г) Скелетон.

8. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?

- а) 1908 – Лондон;
- б) 1912 – Стокгольм;
- в) 1920 – Антверпен;
- г) 1932 – Лейк-Плейсед.

9. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?

- а) 1988;
- б) 1992;**
- в) 1994;
- г) 2002.

10. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Европа;
- д) Америка.

11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а) Нападении;
- б) *Защите;*
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии.

12. Сущность соревновательного метода состоит:

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
- б) *В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;*
- в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

13. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
- б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;

- в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд/мин;
- б) от 110 до 130 уд/мин;
- в) от 144 до 156 уд/мин; ???????**
- г) от 180 до 210 уд/мин.

15. Индивидуальное развитие организма обозначается как

- а) генезис;
- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание.

16. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

17. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности.

18. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) « На старт! Внимание! Марш!»
- б) « *На старт! Марш!*»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

20. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?

- а) Скоростно-силовые способности;
- б) Лично-психические качества;
- в) *Факторы функциональной экономичности;*
- г) Аэробные возможности.

21. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) **120/70;**
- в) 140/90;
- г) 200/100.

22. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а) *Аэробные, циклические упражнения;*
- б) Упражнения статического характера;
- в) Упражнения динамического характера;
- г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

23. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) *Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;*
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

24. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;*
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

25. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;*
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

26. Гиподинамия – это..

- а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) Недостаточная физическая активность;*
- в) Расстройство вестибулярного аппарата;
- г) Расстройство функции движения.

27. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

- а) Для определения общей плотности урока;
- б) Для определения моторной плотности урока;
- в) Для построения кривой пульса;*
- г) Для измерения работоспособности школьников.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

28. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как *...вис*.....

29. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим *...развитием*.....

30. ...**акробатика**..... - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

31. **массовый спорт**..... - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

32.**спад**..... - быстрый переход из упора в вис.

33. **тренированность**..... это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.

34. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется ...**шейпинг**.....

ОТВЕТЫ

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	18	а
2	а	19	б
3	г	20	г
4	б	21	б
5	в	22	а
6	б	23	в
7	в	24	б
8	в	25	б
9	б	26	б
10	д	27	в
11	б	28	Вис
12	б	29	Развитием
13	б	30	Акробатика
14	в	31	Массовый спорт
15	б	32	Спад
16	а	33	Тренированность
17	в	34	Шейпинг

Раздел 6: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Проверяемые ОК-8

Реферирование

Требования к структуре реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого пункта;
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;

Реферат оценивается преподавателем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Темы

- 1) Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
- 2) Национально-культурные элементы в физическом воспитании.
- 3) Физическая культура в Древнем Мире.
- 4) Физическая культура в Средние века.
- 5) Физическая культура и спорт новой истории.
- 6) Физическая культура и спорт Российской Федерации.
- 7) Участие национальных спортивных организаций в международном спортивном движении.
- 8) Возникновение и развитие физического воспитания.
- 9) Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
- 10) Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.

Раздел 7: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Проверяемые ОК-8

Теоретико-методическое задание

1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1956;
- б) 1968;
- в) 1964;**
- г) 1952.

2. С какого года баскетбол включен в программу Олимпийских игр?

г) Динамической гибкостью.

9. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

- а) Личный пример учителя;
- б) Естественные силы природы, гигиенические факторы;
- в) *Физические упражнения;*
- г) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6- ти минутный бег;
- б) *Бег на 100 метров;*
- в) Лыжная гонка на 3 километров;
- г) Плавание 800 метров.

11. Адаптация - это?

- а) *Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;*
- б) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) Процесс восстановления;
- г) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) Высокий рост;
- б) Уменьшение межпозвоночных дисков;
- в) *Слабая мускулатура;*
- г) Нарушение естественных изгибов позвоночника.

13. Вес мяча в баскетболе должен быть ...

- а) Не более 670 г.
- б) *Не более 650 г.*
- в) Не более 560 г.
- г) Не более 500 г.

14. Физическое развитие это ...

- а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в) *Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;*

г) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

15. К анаэробным упражнениям относится ... ?

- а) Спринт;
- б) Волейбол;
- в) Лыжные гонки;
- г) Плавание;

16. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.

- а) Керлинг;
- б) Художественная гимнастика;
- в) Синхронное плавание;
- г) Бобслей.

17. Отличительным признаком физической культуры не является?

- а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;
- б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

18. Основным средством физического воспитания школьника является

- а) Солнечная радиация;
- б) Личная гимнастика;
- в) Закаливание;
- г) Физические упражнения.

19. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?

- а) Уроки физической культуры;
- б) Внеклассная работа;
- в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- г) Содержание и организация педагогической практики.

20. Для оценки физического развития человека используются:

- а) Показатели антропометрических измерений;
- б) Показатели уровня развития физических качеств;
- в) Показатели сформированности двигательных умений;
- г) Показатели функциональных систем.

21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять

- а) В подготовительной части урока;
- б) В начале основной части урока;
- в) В конце основной части урока;
- г) В заключительной части урока.

22. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называется

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно- силовыми способностями.

23. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.

- а) Биатлон;
- б) Регби;
- в) Прыжки на лыжах с трамплина;
- г) Водное поло.

24. Укажите командные виды спорта(выделите все).

- а) Триатлон;
- б) Баскетбол;
- в) Шахматы;
- г) Керлинг;
- д) Толкание ядра.

25. В спорте выделяют (выделите все):

- а) Инвалидный спорт;
- б) Массовый спорт;
- в) Спорт высших достижений;
- г) Детский юношеский спорт.

26. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г. ?

- а) Регби – 7;
- б) Софтбол;
- в) Гольф;
- г) Каратэ.

27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...*балансирование*.....
28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется ...*аут*.....
29. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется ...*валеология*.....
30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется *самоконтроль*.....
31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется ...*утомление*.....
32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг, относятся к *экстремальным*..... видам спорта.
33. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется *либеро*.....

ОТВЕТЫ

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	17	в
2	а	18	г
3	а	19	г
4	б	20	а
5	в	21	б
6	г	22	б
7	б	23	б, в
8	в	24	б, г
9	в	25	б, в
10	б	26	а, в
11	а	27	Балансирование
12	в	28	Аут
13	б	29	Валеология
14	г	30	Самоконтроль
15	а	31	Утомление
16	б,в	32	Экстремальные
		33	Либеро

Раздел 8: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Проверяемые ОК-8

Устный опрос

- 1) Характеристика особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
- 2) Характеристика видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
- 3) Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
- 4) Планирование тренировки в избранном виде спорта.
- 5) Основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
- 6) Методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
- 7) Календарь студенческих соревнований.
- 8) Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Теоретико-методическое задание

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт ?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к заливающим процедурам:

1. Солнечные ванны;
 2. Воздушные ванны;
 3. Водные процедуры;
 4. Лечебные процедуры;
 5. Подводный массаж;
 6. Гигиенические процедуры.
- а) 2, 4, 6.
 - б) **1, 2, 3.**
 - в) 2, 3, 5.
 - г) 3, 4, 6.

4. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) *Единство спортсменов пяти континентов земного шара;*
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

- а) П. Нурми;
- б) Л. Латынина;
- в) *М. Фелкс;*
- г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) *Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;*
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Переутомлением;
- б) *Утомлением;*
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) *Физическая подготовленность;*
- г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) *Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;*

- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) *Скоростными способностями;*
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.

- а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;
- б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;
- в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;
- г) *дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.*

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) *Гибкость;*
- б) Быстроту;
- в) Координацию;
- г) Ловкость.

13. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) *Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость*
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;
- б) *6 человек;*
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это ...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) *Основное средство физического воспитания;*

г) Методический прием обучения двигательным действиям.

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42 км 195 м;

б) 32 км 195 м;

в) 50 км 195 м;

г) 43 км 195 м.

17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

а) Массаж сердца;

б) Дать нашатырный спирт;

в) Искусственное дыхание;

г) *Вызвать врача.*

18. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в?

а) 1916;

б) 1928;

в) 1924;

г) 1932.

19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?

а) 18;

б) 24;

в) 23;

г) 12.

20. К составным частям здоровья относится ?

а) Гиподинамия;

б) *Закаливание;*

в) Методы контроля за функциональным состоянием;

г) Выносливость.

21. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

а) *Баскетбол;*

б) Волейбол;

в) Хоккей;

г) Водное поло.

22. В каком году пляжный волейбол был включен в программу Олимпийских игр?
а) 2004;
б) 1992;
в) 2000;
г) **1996.**

23. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала?
а) Стейси Драгила;
б) Светлана Феофанова;
в) Дженнифер Стучински;
г) *Елена Исинбаева.*

24. XXI - Зимние Олимпийские игры проходили в?
а) *Ванкувер;*
б) Сочи;
в) Зальцбург;
г) Калгари.

25. К аэробным упражнениям относятся ?
а) *Бег;*
б) Волейбол;
в) Поднятие тяжести;
г) Спринт;
д) *Плавание.*

26. Субъективным ощущением утомления является *усталость*.....

27. Процесс изменения морфофункциональных средств в организме на протяжении жизни называется *...физическое развитие*

28. Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется *...питание*.....

Ответы

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	б	15.	в
2	а	16.	а
3	б	17.	в
4	б	18.	б
5	в	19.	в
6	в	20.	б

7	б	21.	а
8	в	22.	г
9	б	23.	г
10	б	24.	а
11	г	25.	а, д
12	а	26.	Усталость
13	в	27.	Физическое развитие
14	б	28.	Питание

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

для тестов по дисциплине «Физическая культура»

1. **Адаптивная физическая культура** – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.
2. **Аутогенная тренировка** – это саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения.
3. **Адаптация** - приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования.
4. **Авитаминоз** – специфическое нарушение обмена в – в, вызванное длительным отсутствием(дефицитом) какого – либо витамина в организме
5. **Анаболики** – химические вещества, которые стимулируют синтез белка в тканях организма и увеличивают мышечную массу, ускоряя восстановление организма.
6. **Аэробный обмен** – процесс распада и окисления питательных веществ с участием кислорода.
7. **Амплитуда движения** – размах движений отдельных частей тела по отношению друг к другу или всего тела по отношению к снаряду.
8. **Атлетическая гимнастика (бодибилдинг)**– это система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путем развития мышц.
9. **Аэробика** – система циклических упражнений., требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
10. **Акробатика** - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.
11. **Бег** - это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полётные фазы, т. е. опора одной ногой о землю чередуются с фазой полёта (с безопорной фазой).
12. **Блок** – технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждается путь к мячу, летящего после нападающего удара соперника.
13. **Биоритмы** – циклические изменения биологических процессов, происходящих в организме, не зависящие от внешних условий.

- 14. Витамины** – это биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма.
- 15. Вис** - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата.
- 16. Восстановление** – состояние организма, возникающее при работе и особенно активизирующееся после ее окончания и заключающееся в постепенном переходе измененных функций к исходному состоянию как правило через фазу суперкомпенсации.
- 17. Вработывание** – состояние, возникающее в начальный период работы, при котором происходит переход функций организма и обмен в –в от уровня покоя до уровня, необходимого для выполнения данной работы.
- 18. Выпад** – положение с выставленной и согнутой опорной ногой, другая –прямая, туловище вертикально.
- 19. Вид спорта** – это вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей.
- 20. Гипокинезия** - недостаточная двигательная активность организма.
- 21. Гиподинамия** - совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей и т.д.).
- 22. Гипервитаминоз** – возникает при избыточном поступлении витаминов.
- 23. Гиповитаминоз** – недостаток витаминов в организме.
- 24. Гипоксия** - кислородное голодание, которое возникает при недостатке кислорода во вдыхаемом воздухе или в крови.
- 25. Группировка** - положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.
- 26. Дыхание** - комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа живым организмом.
- 27. Двигательный опыт** - объём освоенных человеком двигательных действий и способов их выполнения.
- 28. Дисциплинированность** - сознательное подчинение своего поведения общественным правилам.
- 29. Двигательные действия** - это движение (перемещение тела и его звеньев), выполняемое с определённой целью.
- 30. Двигательная активность**– это количество движений, выполняемых в течение какого- то времени (день, неделя, месяц, год)
- 31. Допинг** – это запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.
- 32. Дельфин** - способ спортивного плавания, возникающий как разновидность брасса.
- 33. ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)** – максимальное количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха.
- 34. Здоровый образ жизни** - процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности. (это способ

жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей).

35. Закаливание – это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.

36. Иммуитет – невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.

37. Индивид - человек как субъект отношений и сознательной деятельности, способный к самопознанию и саморазвитию..

38. Кувырок - вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

39. Круговой метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста.

40. Любительский спорт – многостороннее массовое спортивное движение в общей системе физического воспитания граждан, дающее возможность совершенствовать своё спортивное мастерство и достигать высших результатов в различных видах спорта.

41. Личность – человек как субъект отношений и сознательной деятельности, с устойчивой системой социально-значимых черт, характеризующих индивида как члена общества или общности.

42. Легочная вентиляция - объем воздуха, который проходит через легкие за минуту.

43. Массаж – эффективное средство восстановления и повышения работоспособности организма, улучшения его функциональных качеств.

44. Максимальное потребление кислорода (МПК) - Наибольшее количество кислорода, которое может потребить организм за минуту при предельно напряжённой работе.

45. Массовый спорт - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

46. Моторная плотность урока – это время, затраченное только на выполнение упражнений.

47. Методическими принципами физического воспитания понимают основополагающие методические закономерности педагогического процесса, выражающие основные требования к построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

48. Методы физического воспитания - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы условно делятся на три группы: словесные, наглядные и практические

49. Методика – система средств и методов, направленных на достижение определенных результатов.

50. Мышцы – антагонисты – мышцы, действующие одновременно(или поочередно) в двух противоположных направлениях.

51. Мышцы – синергисты - мышцы, осуществляющие совместно одно определенное движение.

52. Миозит – воспаление мышцы

53. Мах - свободное движение тела относительно оси вращения .

- 54. Настойчивость** – стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели.
- 55. Национальные виды спорта** - часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и представляющая собой своеобразные физические упражнения и народные игры с самобытными правилами и способами организации физической активности.
- 56. Нарушение осанки** – это незначительные отклонения в положении позвоночника.
- 57. Нападающий удар** – технический прием атаки в волейболе, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.
- 58. Олимпийская хартия** - это сборник уставных документов МОК, в которых сформулированы цели и задачи современного олимпийского движения, принципы олимпизма, свод законов и правил, которыми руководствуются участники олимпийского движения.
- 59. Олимпизм** – это философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.
- 60. Отдых** – это состояние покоя или активной деятельности, ведущее к восстановлению сил и работоспособности. (активный и пассивный).
- 61. Ординарный** интервал отдыха – полное восстановление работоспособности до исходного уровня.
- 62. Отягощение** это внешнее сопротивление движению (гиря, штанга), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.
- 63. Обучение** – организованный, систематический процесс, направленный на приобретение определённых знаний, навыков и умений, под руководством педагогов.
- 64. Образ жизни** - особенности повседневной жизни людей в конкретных социально – экономических условиях.
- 65. Обменом веществ (метаболизм)** - это сложный, постоянно протекающий, самосовершенствующийся и саморегулирующийся биохимический и энергетический процесс, связанный с поступлением в организм из окружающей среды различных питательных веществ, обеспечивающих постоянство химического состава и внутренних параметров организма, его жизнедеятельность, развитие и рост, размножение, способность к движению и адаптации к изменяющимся условиям внешней окружающей среды.
- 66. Основной обмен** - это минимальное количество энергии, затрачиваемое организмом для поддержания базового уровня жизнедеятельности.
- 67. Ортостатическая проба** – перевод тела из горизонтального в вертикальное положение для изучения реакций организма и ортостатической устойчивости.
- 68. Общая физическая подготовленность** - это состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.
- 69. Олимпийское движение** - это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.
- 70. Общая плотность урока** - включает в себя время на объяснение упражнений, переход от одного спортивного снаряда к другому и т. д.

71. Прыжки – это способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазой полёта после отталкивания ногами.

72. . Подъем -переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое.

73. Поворот – вращательное движение тела вокруг вертикальной или продольной оси.

74. Плотность занятия – это показатель эффективности использования времени тренировок, определяемый как отношение времени, затраченного на выполнение упражнений, ко всему времени занятия.

75. Переутомление – это состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после занятий физическими упражнениями в сочетании с негативными симптомами психического характера.

76. Подготовительная медицинская группа – группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную подготовленность.

77. Плоскостопие – опущение сводов стопы.

78. Предстартовое состояние – это психическое состояние спортсмена, возникающее непосредственно перед выступлением в соревнованиях.

79. Прыгучесть – способность к выполнению прыжка с большой высотой подъема ОЦМТ или со значительной дальностью без разбега.

80. Перетренированность – патологическое состояние занимающегося, характеризующееся значительным снижением уровня физической работоспособности, негативными симптомами функционального характера в сочетании с психической депрессией.

81. Профессионально – прикладная физическая подготовка - специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии.

82. Положение соревнований - это основной документ соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия и в котором предоставлены все аспекты организации соревнований.

83. Решительность - способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения, без лишних задержек переходить к их выполнению.

84. Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются ОРУ, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, пауз и остановок для объяснения упражнений).

85. Режим дня – это рациональное распределение всех видов деятельности и отдыха в течение суток, повторяющийся изо дня в день автоматизм жизненных процессов.

86. Разновременность (гетерохронность) – разные функции и качества достигают своего максимального развития в разном возрасте.

87. Рефлексы - это реакции организма, возникающие на раздражение рецепторов при обязательном участии нервной системы.(основной механизм работы ЦНС).

88. Резистентность – устойчивость, сопротивляемость организма воздействию внешних факторов.

89. Спортивная форма – адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой.

- 90. Спортивная тренировка** - это основная форма подготовки спортсменов.
- 91. Система физического воспитания** - это способ социальной практики, её основы, объединённые в целостную структуру.
- 92. Спорт** – часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях.
- 93. Спорт высших достижений** – область спорта, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов, установление рекордов.
- 94. Спортивная классификация** – система спортивных званий, разрядов и категорий, определяющих уровень мастерства в отдельных видах спорта, а также уровень квалификации тренеров, спортсменов, инструкторов, методистов и судей.
- 95. Стретчинг** – система статических упр., развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц
- 96. Спортивная дисциплина**– это составная часть вида спорта, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности.
- 97. Специализация** - акцентированное овладение элементами, какой-либо спортивной дисциплины.
- 98. Сколиоз** - это боковое искривление позвоночника.
- 99. Самочувствие** - субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил.
- 100. Стресс** - состояния психической напряжённости, возникающей под влиянием сильных раздражителей.
- 101. Специальная медицинская группа** – группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки.
- 102. Самоконтроль** – это система наблюдений за состоянием своего здоровья, физического развития, физической работоспособности и их изменением под влиянием физической культурой и спортом.
- 103. Самоконтроль** – это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.
- 104. Специальная физическая подготовка** - процесс, направленный на воспитание физ. качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности.
- 105. Спортивная травма** – это воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов, и нормальное течение физиологических процессов в ходе выполнения физических упражнений.
- 106. Смелость** - готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, ущемляя личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения.
- 107. Социализация** - процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующих его функционированию в качестве полноправного члена общества. (Становление человека как личности в процессе занятий физической культурой и спортом).
- 108. Спад** - быстрый переход из упора в вис.

109. Спортивная подготовленность – состояние спортсмена, приобретённое в результате подготовки, позволяющее достигнуть определённых результатов в соревновательной деятельности.

110. Спортивный разряд – критерий специальной подготовленности спортсмена, уровень его спортивного мастерства.

111. периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков.

112. Технические и прикладные виды спорта - часть физической культуры, требующая специальной подготовки спортсмена к соревнованиям с применением технических средств.

113. Тренированность – это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.

114. Тренировка – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.

115. Тест - измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека.

116. Телосложение – это целостность морфологических и функциональных признаков организма, унаследованных и приобретённых под влиянием окружающей среды.

117. Тактика – организация индивидуальных и коллективных действий, по взаимодействию игроков команды по определённому плану, позволяющие успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований.

118. Упражнение физическое циклическое - это упражнение, состоящее из движений, непрерывно повторяющихся в течении известного промежутка времени.

119. Упражнение физическое ациклическое – это упражнение, состоящее из неповторяющихся движений.

120. Утренняя гимнастика (зарядка) – это комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.

121. Урочные формы - это занятия, проводимые преподавателем (тренером) с относительно постоянной по составу учебной группой занимающихся в течение строго установленного времени в специально отведённом месте в соответствии с требованиями педагогических закономерностей обучения и воспитания.

122. Физическая подготовленность – понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.

123. Физическая подготовка – физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определённому роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением (это процесс, обеспечивающий совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни).

124. Физическая работоспособность – это способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне эффективности за определённый промежуток времени.

125. Физическое развитие - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо – функциональных свойств организма.

126. Физическая культура – это часть человеческой культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные

ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений. (Процесс и результат человеческой деятельности, направленный на достижение физического совершенствования личности).

127. Физическая культура – это неотъемлемая часть культуры, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, совершенствования двигательных возможностей, способствующих гармоничному развитию личности.

128. Физическая культура личности - достигнутый уровень физического совершенствования человека и степень использования приобретённых качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни

129. Физическая культура личности – это совокупность свойств человека, которые приобретаются в процессе занятий физическими упражнениями и выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать своё тело, укреплять здоровье и вести здоровый образ жизни.

130. Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на обучение движением, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями. (Педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела).

131. Физическое воспитание - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и prolongation жизни человека.

132. Физкультурное движение – это совместная деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры.

133. Физкультурное (физкультурно-спортивное) движение – форма социального движения, содействующая повышению уровня физической культуры населения, целенаправленной деятельности государственных и общественных организаций, граждан по развитию физической культуры и спорта.

134. Физкультурное образование – системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимого фонда двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний.

135. Физ. минутки и физ. паузы – это кратковременные сеансы физических упражнений, вводимые в режиме дня преимущественно в качестве активного отдыха для поддержания работоспособности человека.

136. Форма занятия – это способ организационного построения и управления процессом занятия.

137. Фронтальный - метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и тоже задание.

138. Функциональная проба – это процедура, в ходе которой выполняется стандартное задание с последующей регистрацией уровня функциональных сдвигов с целью определения состояния организма или какой-либо его системы.

139. Форма физических упражнений - способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью.

140. Физическое совершенство – понимается идеальное здоровье. Гармоническое физ. развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физ. подготовленность.

141. Физическое совершенство - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей. Соответствующих требованиям жизни.

142. Ходьба – это способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами

143. Хват - способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения.

144. Цель Олимпизма – поставить спорт на службу гармоничному развитию человека, способствуя созданию миролюбивого общества, заботящегося о соблюдении человеческого достоинства.

145. Шейпинг – это система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

146. Энергетический баланс – соотношение кол –ва энергии, поступающей с пищей и энергией, расходуемой организмом.

147. Ядро - в лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка».

Примерная тематика рефератов для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура»

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств, физической культуры при данном заболевании культуры при данном заболевании.
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Проблема лидерства в спортивной команде.
7. Конфликты в спорте.
8. Психологические аспекты взаимодействия между участниками спортивной деятельности.
9. Профессиональная деформация в процессе спортивной деятельности.
10. Психологические особенности деятельности спортивного тренера.
11. Психологические особенности профессиональных спортсменов и людей, занимающихся экстремальным досугом.
12. Психологические аспекты адаптации молодых спортсменов к спорту высших достижений.

13. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
14. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
15. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
16. Основные положения методики закаливания.
17. Использование методов самоконтроля , стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
18. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
19. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
20. Историческая справка и современное представление о ППФП.
21. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
22. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
23. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
24. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.

Примерная тематика тем для контрольной работы.

1. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
2. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
3. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
4. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
5. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
6. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
7. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
8. Дополнительные средства повышения работоспособности.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Комплект материалов для оценки уровня освоения умений и знаний для промежуточного контроля.

**Промежуточный контроль по дисциплине «Физическая культура»
проводится в форме зачета.**

Вопросы к зачету

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних
15. Универсиад?
16. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
17. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
18. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
19. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
20. Регуляция функций в организме.
21. Что такое здоровье?
22. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
23. Особенности физически тренированного организма.
24. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
25. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
26. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
27. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
28. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
29. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
30. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.

31. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
32. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
33. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
34. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
35. Какова норма ночного сна?
36. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
37. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
38. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
39. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
40. Укажите важный принцип закаливания организма.
41. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
42. Как действуют физические упражнения на организм человека?
43. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
44. Какие средства используются лечебной физической культурой?
45. Классификация и характеристика физических упражнений.
46. Формы лечебной физической культуры.
47. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
48. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
49. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
50. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой

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

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются
зачтено не зачтено

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
---------------------------------------	-----------------------------

<p>«зачтено» («компетенции освоены»)</p>	<p>Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
<p>«не зачтено» («компетенции не освоены»)</p>	<p>Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>