

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

---

Кафедра гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УВР  
П.Ф.Зубаилова  
«29» мая 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
*по учебной дисциплине Б1.О.05*  
*«Физическая культура и спорт»*

Направление подготовки  
*44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование*  
Направленность (профиль) программы бакалавриата  
*«Дошкольная дефектология»*  
Квалификация (степень)  
Бакалавр

Форма обучения  
Заочная

Дербент  
2023

Организация-разработчик: Частное образовательное учреждение высшего образования «Социально-педагогический институт» (ЧОУ ВО «СПИ»)

**Разработчик:**

К.п.н., ст.преп. кафедры ГД Магомедов Р.М.  
(занимаемая должность) (степ., инициалы, фамилия)

Одобрено на заседании кафедры  
гуманитарных дисциплин  
26 мая 2023 г., протокол № 11  
Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

## АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

ФОС предназначен для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся направленность (профиль) программы бакалавриата: «Дошкольная дефектология».

ФОС состоит из:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) 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.

**Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

**1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**УК-7.1** Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

**УК-7.2** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

№ п/п	Раздел (темы) дисциплины	Контролируем ые компетенции (или их индикаторы)	Оценочные средства
<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b>			
1.1	<u>Тема:</u> Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.	УК-7.1 УК-7.2	Тестовые задания
1.2	<u>Тема:</u> Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Современное состояние физической культуры и спорта.	УК-7.2	
<b>Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.</b>			
2.1	<u>Тема:</u> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	УК-7.1 УК-7.2	Устный опрос Реферат
2.2	<u>Тема:</u> Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.	УК-7.1	
<b>Раздел 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>			
3.1	<u>Тема:</u> Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.	УК-7.1	Реферат

3.2	<u>Тема:</u> Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.	УК-7.1 УК-7.2	
<b>Раздел 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b>			
4.1	<u>Тема:</u> Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.	УК-7.1	Устный опрос Реферат
4.2	<u>Тема:</u> Подготовка к семинарским занятиям; конспектирование; научно исследовательская работа (рефераты, доклады), работа в электронной образовательной среде.	УК-7.1 УК-7.2	
<b>Раздел 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</b>			
5.1	<u>Тема:</u> Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.	УК-7.2	Тестовые задания
<b>Раздел 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>			
6.1	<u>Тема:</u> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.	УК-7.1	Реферат
<b>Раздел 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>			

7.1	<u>Тема:</u> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.	УК-7.1 УК-7.2	Тестовые задания
<b>Раздел 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b>			
8.1	<u>Тема:</u> Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	УК-7.1	Устный опрос Тестовые задания Устный опрос

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

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
1	УК-7.1 УК-7.2	<p><b>Уровень знаний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры;</li> <li>- ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность;</li> </ul> <p><b>Уровень умений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;</li> <li>- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;</li> </ul> <p><b>Уровень навыков</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами, методами и способами</li> </ul>	Устный опрос Тестовые задания Реферат

		восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний.	
--	--	---	--

## 2.1. 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.

### Примерная тематика рефератов

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. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры.
6. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
7. Проблема лидерства в спортивной команде.
8. Конфликты в спорте.
9. Психологические аспекты взаимодействия между участниками спортивной деятельности.
10. Профессиональная деформация в процессе спортивной деятельности.
11. Психологические особенности деятельности спортивного тренера.
12. Психологические особенности профессиональных спортсменов и людей, занимающихся экстремальным досугом.
13. Психологические аспекты адаптации молодых спортсменов к спорту высших достижений.
14. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
15. Основные положения методики закаливания.
16. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.

17. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
18. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.
19. Историческая справка и современное представление о ППФП.
20. Определение понятия ППФП, её цели и задачи.
21. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
22. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
23. Система контроля ППФП студентов на примере вашей специальности.
24. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества на примере вашей специальности.
25. Прикладные виды спорта на примере вашей специальности.
26. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП специальности.
27. Производственная физическая культура, её цели и задачи.
28. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.
29. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
30. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
31. Дополнительные средства повышения работоспособности.
32. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

## **Раздел 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

### 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?
  - А) 1908 год в Лондоне;
  - Б) 1912 год в Стокгольме;
  - В) 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, обтереть 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»
- 2. Дыхательные упражнения.
- 3. Силовые упражнения.
- 4. Скоростные упражнения.
- 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. Подбранное слово впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_.

27. Временное снижение работоспособности принято называть \_\_\_\_\_.

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются \_\_\_\_\_.

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

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,

29-группировка.

## **Раздел 2: Социально-биологические основы физической культуры.**

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.

#### **Раздел 4: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Устный опрос

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

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 \_\_\_\_\_.

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

30. \_\_\_\_\_ - 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. \_\_\_\_\_ - 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. \_\_\_\_\_ - быстрый переход из упора в вис.

33. \_\_\_\_\_ - 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 \_\_\_\_\_.

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

Тестовые 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?

- а) 1936;
- б) 1924;
- в) 1932;
- г) 1944;

3. Сколько зимних олимпийских видов спорта?

- а) 7; б) 14; в) 5; г) 11.

4. Летние Олимпийские игры 2016 года пройдут ....?

- а) Испании;
- б) Бразилии;
- в) Японии;
- г) США.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности;
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- в) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;
- г) Эффективностью и экономичность двигательных действий.

6. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) Двигательным умением;
- б) Техническим мастерством;
- в) Двигательной одаренностью;
- г) Двигательным навыком.

7. 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.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- а) Подвижностью в суставах;
- б) Специальной гибкостью;
- в) Активной гибкостью;
- 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 относятся ... ?

- 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) Совтбол;
- в) Гольф;
- г) Каратэ.

27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется \_\_\_\_\_.

28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется \_\_\_\_\_.

29. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется \_\_\_\_\_.

30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется \_\_\_\_\_.

31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется \_\_\_\_\_.

32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг, относятся к \_\_\_\_\_ видам спорта.

33. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется \_\_\_\_\_.

#### 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.**

### 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.

### Тестовые задания

1. По какой части тела измеряется 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 заливочным 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. Фелпс;
- 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 \_\_\_\_\_.

27. Процесс изменения морфофункциональных средств в организме на протяжении жизни называется \_\_\_\_\_.

28. Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется \_\_\_\_\_.

#### 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

#### 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.

### **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 Универсиад?
15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
17. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
18. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.
19. Регуляция функций в организме.
20. Что такое здоровье?
21. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
22. Особенности физически тренированного организма.
23. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.

24. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
25. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
26. Сердечно сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
27. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
28. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
29. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
30. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
31. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
32. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
33. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
34. Какова норма ночного сна?
35. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
36. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
37. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
38. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
39. Укажите важный принцип закаливания организма.
40. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
41. Как действуют физические упражнения на организм человека?
42. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
43. Какие средства используются лечебной физической культурой?
44. Классификация и характеристика физических упражнений.
45. Формы лечебной физической культуры.
46. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно сосудистой системы.
47. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
48. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
49. 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 или не зачтено***

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

**Оценивание студента на зачете по дисциплине**

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>