Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ
Должность: РЕКТОР
Дата подписания: 01.10.2026 09:49:08
Уникальный программный ключ:
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Русский язык. Литература
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Никольская Олеся Борисовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	26.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

Раздел 1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения образовательной программы с указанием этапов их формирования

Таблица 1 - Перечень компетенций, с указанием образовательных результатов в процессе освоения дисциплины (в соответствии с РПД)

Формируемые компетенции			
Индикаторы ее достижения	**Планируемые образовательные результаты по дисциплине**		
	знать	**уметь**	**владеть**
ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ			
ОПК.7.1 Знать субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	З.1 закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.		
ОПК.7.2 Уметь выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений		У.1 Формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	
ОПК.7.3 Владеть методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.			В.1 Методы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	З.2 Знать требования к подбору упражнений, их форме и содержанию		
УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.		У.2 Различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	
УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			В.2 Средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компетенции связаны с дисциплинами и практиками через матрицу компетенций согласно таблице 2.

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

Код и наименование компетенции	
Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции)	**Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик)**
ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
Физическая культура	12,50
Педагогическая риторика	12,50
Педагогическая конфликтология	12,50
Элективные курсы по физической культуре и спорту	**12,50**
Иностранный язык	12,50
Цифровые технологии в образовании	12,50
Методика обучения и воспитания (по литературе)	12,50
Методика обучения и воспитания (по русскому языку)	12,50
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Физическая культура	25,00
производственная практика (педагогическая)	25,00
Элективные курсы по физической культуре и спорту	**25,00**
производственная практика (педагогическая в каникулярный период)	25,00

Таблица 3 - Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Код компетенции	**Этап базовой подготовки**	**Этап расширения и углубления подготовки**	**Этап профессионально-практической подготовки**
ОПК-7	**Физическая культура, Педагогическая риторика, Педагогическая конфликтология, Элективные курсы по физической культуре и спорту, Иностранный язык, Цифровые технологии в образовании, Методика обучения и воспитания (по литературе), Методика обучения и воспитания (по русскому языку)**		
УК-7	**Физическая культура, производственная практика (педагогическая), Элективные курсы по физической культуре и спорту, производственная практика (педагогическая в каникулярный период)**		производственная практика (педагогическая), производственная практика (педагогическая в каникулярный период)

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

Таблица 4 - Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с РПД)

№	Раздел	
	Формируемые компетенции	
	Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)	**Виды оценочных средств**
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 1	
	ОПК-7 УК-7	
	Знать закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. Знать знать требования к подбору упражнений, их форме и содержанию	Мультимедийная презентация Реферат Таблица по теме Тест
	Уметь формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений Уметь различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	Реферат Тест
	Владеть методы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Владеть средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.2	
	ОПК-7 УК-7	
	Уметь различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений
	Владеть методы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Владеть средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 3	
	ОПК-7 УК-7	
	Уметь формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	Реферат
	Владеть средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 4	
	ОПК-7 УК-7	
	Уметь формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений	Реферат
	Владеть методы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Владеть средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.5	
	ОПК-7 УК-7	

Знать закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. Знать знать требования к подбору упражнений, их форме и содержанию	Реферат Тест
Владеть методы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Владеть средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Тест
6 Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 6	
ОПК-7 УК-7	
Знать закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ.	Реферат Тест
Владеть методы взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ. Владеть средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Тест

Таблица 5 - Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код	**Содержание компетенции**			
Уровни освоения компетенции	**Содержательное описание уровня**	**Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)**	**Пятибалльная шкала (академическая оценка)**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
ОПК-7	ОПК-7 способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ			
Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ. Свободно демонстрирует умение выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Свободно владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ/	Отлично	91-100

Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ, допускает незначительные ошибки. Демонстрирует умения выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Уверенно владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, допускает незначительные ошибки.	Хорошо	71-90
Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины. Знает субъектов образовательных отношений, закономерности и принципы их взаимодействия в рамках реализации образовательных программ, не демонстрирует глубокого понимания материала. В основном демонстрирует умения выбирать формы, методы, приемы организации взаимодействия участников образовательных отношений. Владеет методами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, допускает ошибки.	Удовлетворительно	51-70
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	50 и менее
УК-7	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни. Свободно демонстрирует умение использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Свободно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отлично	91-100

Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни, допускает незначительные ошибки. Демонстрирует умения использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Уверенно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает незначительные ошибки.	Хорошо	71-90
Пороговый	Репродуктивная деятельность	Обучающийся способен решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины. Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни, не демонстрирует глубокого понимания материала. В основном демонстрирует умения использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Удовлетворительно	51-70
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	50 и менее

Раздел 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

1. Оценочные средства для текущего контроля

Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 1

Задания для оценки знаний

1. Мультимедийная презентация:

1. Основы биомеханики гимнастических упражнений
2. Роль физических упражнений в учебной деятельности студента
3. Цель, задачи, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе
4. Формы организации и реалаизации профессионально-прикладной физической подготовки студента
5. Прикладные виды спорта
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка во внеучебное время
7. Система контроля, проверки и оценки физической подготовленности студента

2. Реферат:

1.Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

3. Таблица по теме:

Изучите самоконтроль при занятиях физическими упражнениями
и заполните таблицу.
1. Самочувствие
2. Сон (к-во час)
3. Масса тела
4.Пульс в минуту
- Лежа
- Стоя
- Разница

5. Пульс до тренировки
6.Пульс после тренировки
7. АД (арт.давление)

4. Тест:

1.Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
А) физическая подготовка.
Б) биологическая подготовка.
В) химическая подготовка.
Г) физиологическая подготовка.

2.Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
Б) он бодр и жизнерадостен
В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
Г) наблюдается всё вышеперечисленное.
3.Что является основным средством физического воспитания?
А) физическое упражнение.
Б) массаж и водные процедуры.
В) гигиена и закаливание.
Г) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается:
А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
А) теоретическая подготовка.
Б) идейная подготовка.
В) информационная подготовка.
Г) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
А) сила.
Б) быстрота.
В) гибкость.
Г) выносливость.
Д) ловкость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
А) быстрота.
Б) выносливость.
В) резкость.
Г) гибкость.
Д) сила.
8. Какой из методов не относится к группе практических:
А) метод строго регламентированного упражнения.
Б) метод разучивания по частям.
В) показ двигательного действия.
Г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
А) пульс.
Б) артериальное давление
В) спортивный результат.
Г) хороший аппетит.
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
А) самочувствие
Б) сон.
В) мышечная сила.
Г) настроение.
11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
А) врачебный контроль.
Б) педагогический контроль.
В) самоконтроль.
Г) все ответы верны.
12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
А) жизненная емкость легких.
Б) объём легких.
В) максимальное потребление кислорода.
Г) такого определения нет.
13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
А) 40-50 секунд.
Б) 10-20 секунд.
В) 10-15 минут.

14. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
А) врачебный контроль.
Б) педагогический контроль.
В) административный контроль.
15. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно - сосудистой системы?
А) хорошее.
Б) удовлетворительное.
В) плохое.
16. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?
А) хорошая физическая тренированность.
Б) удовлетворительная физическая тренированность.
В) неудовлетворительная физическая тренированность.
17. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
А) гипокинезия.
Б) сонливость.
В) ленность.
18. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?
А) принципа наглядности.
Б) принцип доступности и индивидуализации.
В) принцип активности.
Г) принцип оздоровительной направленности.
19. К каким методам физического воспитания относятся методы круговой тренировки и игровой метод?
А) к практическим методам.
Б) к словесным методам.
В) к наглядным методам.
20. Что считается основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?
А) урочная форма.
Б) самостоятельные занятия.
В) утренняя гимнастика.
Г) физкультминутка.
21. В какой части урока решается задача формирования спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?
А) в основной.
Б) в подготовительной.
В) заключительной.
22. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
А) состояние полного физического благополучия.
Б) состояние душевного и социального благополучия.
В) отсутствие болезни или физических дефектов.
Г) все ответы верны.
23. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
А) не менее 700 ккал.в сутки.
Б) не менее 1200-1300 ккал.в сутки.
В) не мене 5000 ккал.в сутки.
24. Сколько мышц насчитывается у человека?
А) около 600.
Б) около 200.
Г) нет такого подсчета.
25) Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует:
А) потереть, почесать.
Б) положить на возвышение.
В) согреть.
Г) охладить.
26. Какой спорт по-другому называют олимпийским?
А) массовый спорт.
Б) спорт высших достижений.
В) профессиональный спорт.
27. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?
А) один раз в два года.

Б) ежегодно.
В) один раз в четыре года.
28. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:
А) диспансеризация.
Б) ассимиляция.
В) адаптация.

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1.Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

2. Тест:

1.Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей называется:
А) физическая подготовка.
Б) биологическая подготовка.
В) химическая подготовка.
Г) физиологическая подготовка.
2.Под «здоровьем» понимается такое комфортное состояние человека, при котором:
А) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы.
Б) он бодр и жизнерадостен
В) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается.
Г) наблюдается всё вышеперечисленное.
3.Что является основным средством физического воспитания?
А) физическое упражнение.
Б) массаж и водные процедуры.
В) гигиена и закаливание.
Г) аутогенная тренировка.
4. Под техникой физического упражнения понимается:
А) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия.
Б) эстетичное выполнение двигательного действия.
В) выполнение двигательного действия с заданной амплитудой.
Г) выполнение заданного действия без чрезмерного напряжения.
5. Педагогический процесс, направленный на овладение студентами определенными знаниями и умениями использовать их в самостоятельных занятиях и соревнованиях называется:
А) теоретическая подготовка.
Б) идейная подготовка.
В) информационная подготовка.
Г) такого педагогического процесса не существует.
6. Физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой называется:
А) сила.
Б) быстрота.
В) гибкость.
Г) выносливость.

Д) ловкость.
7. Что из перечисленного не является физическим качеством:
А) быстрота.
Б) выносливость.
В) резкость.
Г) гибкость.
Д) сила.
8. Какой из методов не относится к группе практических:
А) метод строго регламентированного упражнения.
Б) метод разучивания по частям.
В) показ двигательного действия.
Г) метод круговой тренировки.
9. Что не относится к объективным данным самоконтроля?
А) пульс.
Б) артериальное давление
В) спортивный результат.
Г) хороший аппетит.
10. Что не относится к субъективным данным самоконтроля?
А) самочувствие
Б) сон.
В) мышечная сила.
Г) настроение.
11. Какие виды контроля используются при занятиях физическими упражнениями и спортом:
А) врачебный контроль.
Б) педагогический контроль.
В) самоконтроль.
Г) все ответы верны.
12. Как называется количество воздуха, которое человек способен выдохнуть после максимально глубокого вдоха?
А) жизненная емкость легких.
Б) объём легких.
В) максимальное потребление кислорода.
Г) такого определения нет.
13. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?
А) 40-50 секунд.
Б) 10-20 секунд.
В) 10-15 минут.
14. Какой контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на систему организма человека посредством физических упражнений?
А) врачебный контроль.
Б) педагогический контроль.
В) административный контроль.
15. После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Каково состояние вашей сердечно - сосудистой системы?
А) хорошее.
Б) удовлетворительное.
В) плохое.
16. Разница в пульсе при ортостатической пробе составила 10 уд/мин. О чем это свидетельствует?
А) хорошая физическая тренированность.
Б) удовлетворительная физическая тренированность.
В) неудовлетворительная физическая тренированность.
17. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности?
А) гипокинезия.
Б) сонливость.
В) ленность.
18. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?
А) принципа наглядности.
Б) принцип доступности и индивидуализации.
В) принцип активности.
Г) принцип оздоровительной направленности.
19. К каким методам физического воспитания относятся методы круговой тренировки и игровой метод?

А) к практическим методам.
Б) к словесным методам.
В) к наглядным методам.
20. Что считается основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?
А) урочная форма.
Б) самостоятельные занятия.
В) утренняя гимнастика.
Г) физкультминутка.
21. В какой части урока решается задача формирования спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?
А) в основной.
Б) в подготовительной.
В) заключительной.
22. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
А) состояние полного физического благополучия.
Б) состояние душевного и социального благополучия.
В) отсутствие болезни или физических дефектов.
Г) все ответы верны.
23. Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
А) не менее 700 ккал.в сутки.
Б) не менее 1200-1300 ккал.в сутки.
В) не мене 5000 ккал.в сутки.
24. Сколько мышц насчитывается у человека?
А) около 600.
Б) около 200.
Г) нет такого подсчета.
25) Первая помощь при ударах о твердую поверхность заключается в том, что ушибленное место следует:
А) потереть, почесать.
Б) положить на возвышение.
В) согреть.
Г) охладить.
26. Какой спорт по-другому называют олимпийским?
А) массовый спорт.
Б) спорт высших достижений.
В) профессиональный спорт.
27. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры (летние и зимние)?
А) один раз в два года.
Б) ежегодно.
В) один раз в четыре года.
28. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:
А) диспансеризация.
Б) ассимиляция.
В) адаптация.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Тесты по ОФП
Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149
м 230 210-229 200-209 190-199 160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) м 13 10-12 8-9 6-7 5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4
м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2 Тесты по баскетболу:

Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков. 1 2 3 4 5
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий) 1 2 3 4 5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий) 1 2 3 4 5
«Жонглирование» двумя мячами (д/ю) 10/30 15/35 20/40 25/45 30/50
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю 32/27 30/25 28/23 26/21 24/19
Комплексное упражнение с мячом 2-3 ошибки/без попадания в кольцо 2 ошибки/1 попадание в кольцо 1 ошибка/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/2-3 попадания в кольцо

2. Реферат:

1.Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.2

Задания для оценки знаний

Задания для оценки умений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

тесты по легкой атлетике:
Челночный бег 4х9 м., сек ж 9,6 9,7-10,0 10,1-11,1 11,2-11,6 11,7
м 9,2 9,3-9,6 9,7-10,2 10,3-10,7 10,8
Спринтерский бег 100 м., сек ж 15,7-15,9 16,0-16,9 17,0-17,8 17,9-18,6 18,7
м 13,2-13,7 13,8-13,9 14,0-14,2 14,3-14,5 14,6
Спринтерский бег 60м, сек ж 9,6 9,7-10,6 10,7-10,9 11,0-11,1 11,2-11,5
м 8,7 8,8-9,7 9,8-10,0 10,1-10,3 10,4-10,7
Бег 300м., мин. ж 57,0 1.03,0 1.10,0 1.20,0 1.35,0
Бег 500м., мин. 2,15-2,29 2,30-2,44 2,45-2,54 2,55-2,59 3,00-3,10
Бег 1000 м., мин. м 4,00-4,14 4,15-4,34 4,35-4,54 4,55-4,59 5,00
Бег 400 м., мин. 1.00,00 1.03,00 1.06,00 1.13,00 1.17,00
Бег 2км., мин. ж 10.30 10,45 11,05 11,20 11.35
Бег 3 км., мин. м 12,30 12,45 13,15 13,30 14,0
Метание гранаты, м. ж 21 20-18 17-15 14 13
м 38 37-34 32-33 28-31 27

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

тесты по легкой атлетике:
Челночный бег 4х9 м., сек ж 9,6 9,7-10,0 10,1-11,1 11,2-11,6 11,7
м 9,2 9,3-9,6 9,7-10,2 10,3-10,7 10,8
Спринтерский бег 100 м., сек ж 15,7-15,9 16,0-16,9 17,0-17,8 17,9-18,6 18,7
м 13,2-13,7 13,8-13,9 14,0-14,2 14,3-14,5 14,6
Спринтерский бег 60м, сек ж 9,6 9,7-10,6 10,7-10,9 11,0-11,1 11,2-11,5
м 8,7 8,8-9,7 9,8-10,0 10,1-10,3 10,4-10,7
Бег 300м., мин. ж 57,0 1.03,0 1.10,0 1.20,0 1.35,0
Бег 500м., мин. 2,15-2,29 2,30-2,44 2,45-2,54 2,55-2,59 3,00-3,10
Бег 1000 м., мин. м 4,00-4,14 4,15-4,34 4,35-4,54 4,55-4,59 5,00
Бег 400 м., мин. 1.00,00 1.03,00 1.06,00 1.13,00 1.17,00
Бег 2км., мин. ж 10.30 10,45 11,05 11,20 11.35
Бег 3 км., мин. м 12,30 12,45 13,15 13,30 14,0
Метание гранаты, м. ж 21 20-18 17-15 14 13
м 38 37-34 32-33 28-31 27

Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 3

Задания для оценки знаний

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1.Тесты по ОФП:
Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149
м 230 210-229 200-209 190-199 160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20
2. Оздоровительная гимнастика:
4 – балла – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

3 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.
2 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.
1 – балл - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 4

Задания для оценки знаний

Задания для оценки умений

1. Реферат:

1. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Награды массового физкультурного движения Фэйр Плэй.
3. Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
4. Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
5. Студенческий спорт, его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Понятие ППФП, её цель, задачи.
9. Прикладные знания, умения и навыки.
10. Прикладные психические качества.
11. Прикладные специальные качества.
12. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, усло-вия труда.
13. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.
14. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
15. Средства ППФП.
16. Организация и формы ППФП в вузе.
17. Роль физической культуры в профессиональной деятельности ба-калавра и специалиста.
18. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
19. Методические основы производственной физической культуры.
20. Производственная физическая культура в рабочее время.

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

Тесты по ОФП:
Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149
м 230 210-229 200-209 190-199 160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) м 13 10-12 8-9 6-7 5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4
м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2. Тесты по баскетболу:
Упражнение Количество баллов
Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков. 1 2 3 4 5

1 2 3-4 5 6
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий) 1 2 3 4 5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий) 1 2 3 4 5
«Жонглирование» двумя мячами (д/ю) 10/30 15/35 20/40 25/45 30/50
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю 32/27 30/25 28/23 26/21 24/19
Комплексное упражнение с мячом 2-3 ошибки/без попадания в кольцо 2 ошибки/1 попадание в кольцо 1 ошибка/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/2-3 попадания в кольцо

Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч.5

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1.Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
2.Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
4. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
5.Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.
6.Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
7.Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
8.Особенности самостоятельных занятий женщин.
9.Врачебный контроль как обязательная процедура для занимающихся физическими упражнениями.
10.Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за физическим состоянием.
11.Методика самоконтроля физического развития.

1.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
2.Простейшие методики самооценки работоспособности, уставаимости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3.Методика составления индивидуальных программ физического воспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)
4. Основы методики самомассажа.
5.Методики корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методы оценки коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития(стандарты, индексы, формулы и др.)
8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
9.Методика самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тексты, контрольные мероприятия).
10. Методика индивидуального подхода и применения средств для правильного развития отдельных качеств.
11. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
14. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
15. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

2. Тест:

1. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
1. принцип динамичности
2. принцип доступности и индивидуальности
3. принцип систематичности
4. принцип сознательности и активности

2. Физиологической основой какого методического принципа физического воспитания является суперкомпенсация (сверхвосстановлениеэнергоисточников, возбудимости нервной системы)?
1. принципа систематичности
2. принципа сознательности и активности
3. принципа доступности и индивидуализации

4. принципа наглядности
5. принципа динамичности (постепенного повышения требований)

3. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
1. при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы
2. физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие ¾ в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда
3. физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение ¾ на предмет труда

4. К какой группе упражнений на развитие ловкости относятся акробатические упражнения?
1. к специальным заданиям, в которых по сигналу необходимо менять направление движений
2. к упражнениям, предъявляющим высокие требования к координации и точности движений
3. к упражнениям, в которых нет однотипных движений и имеется элемент внезапности

5. Как называется комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения?
1. физические способности
2. скоростные способности
3. динамические способности

6. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?
1. принципа динамичности (постепенного повышения требований)
2. принципа систематичности
3. принципа доступности и индивидуализации
4. принципа наглядности
5. принципа сознательности и активности

7. Что является основным средством физического воспитания?
1. физическое упражнение
2. игра в футбол
3. легкоатлетический бег
4. плавание

8. Каким этапом в обучении движениям является разучивание?
1. вторым этапом
2. первым этапом
3. третьим этапом

9. Основной определяющей чертой какого метода физического воспитания является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение?
1. метода наглядного восприятия
2. игрового метода
3. словесного метода
4. соревновательного метода

10. Для соблюдения какого методического принципа физического воспитания преподаватель должен «...довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения»?
1. принципа систематичности
2. принципа доступности и индивидуализации
3. принципа динамичности (постепенного повышения требований)
4. принципа сознательности и активности
5. принципа наглядности

11. Что понимают под техникой двигательного действия?
1. наиболее красивый способ выполнения движения
2. способ выполнения движения, учитывающий индивидуальные особенности занимающихся
3. наиболее удобный способ выполнения движения
4. наиболее целесообразный способ управления движениями

12. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?
1. Сила
2. Выносливость
3. ловкость
4. Гибкость

13. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?
1. собственно-силовые силовые способности
2. координационно-силовые силовые способности
3. скоростно-силовые силовые способности

14. К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?
1. к методам практического восприятия
2. к методам использования слова
3. к практическим методам

15. Чем характеризуется метод изокинетических усилий?
1. силовой работой с предельными нагрузками
2. выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц
3. постоянной скоростью движения

16. Что такое физическое упражнение?
1. двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата
2. двигательное действие, специально организованное для обучения движениям и развития физических качеств
3. двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями?

17. Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?
1. бег на длинные дистанции (циклический вид спорта)
2. спортивная гимнастика (сложнокоординационный вид спорта)
3. футбол (игровой вид спорта)

18. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
1. при ознакомлении с движением
2. при совершенствовании движения
3. при разучивании движения

19. К какой группе физических способностей относятся силовые способности?
1. к выносливости и гибкости
2. к координации
3. к мышечной силе
4. к быстроте

20. Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?
1. принцип наглядности
2. принцип сознательности и активности
3. принцип систематичности
4. принцип доступности и индивидуализации
5. принцип динамичности (постепенного повышения требований)

21. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
1. влияет положительно
2. влияет отрицательно
3. никак не влияет

22. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?

1. метод изокинетических усилий
2. метод динамических усилий
3. ударный метод
4. метод повторных усилий

23. К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?
1. к методам частично регламентированного упражнения
2. к методам наглядного восприятия
3. к методам строго регламентированного упражнения

24. Каково соотношение двигательной активности и умственной работоспособности, интеллекта?
1. отставание детей в физическом развитии, как правило, не сопровождается задержками психического развития
2. отставание детей в умственном развитии, как правило, сопровождается задержками физического развития
3. отставание детей в физическом развитии, как правило, сопровождается задержками психического развития

25. Какой вид мышечной силы человека характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза?
1. относительная сила
2. смешанная сила
3. абсолютная сила

Задания для оценки умений

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Тест по ОФП:
Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149
м 230 210-229 200-209 190-199 160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) м 13 10-12 8-9 6-7 5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4
м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2. Тесты по баскетболу:
Упражнение Количество баллов
Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков. 1 2 3 4 5
1 2 3-4 5 6
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий) 1 2 3 4 5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий) 1 2 3 4 5
«Жонглирование» двумя мячами (д/ю) 10/30 15/35 20/40 25/45 30/50
Упражнение «восьмерка» (ведение мяча поочередно правой, левой рукой с попаданием в оба кольца), сек. д/ю 32/27 30/25 28/23 26/21 24/19
Комплексное упражнение с мячом 2-3 ошибки/без попадания в кольцо 2 ошибки/1 попадание в кольцо 1 ошибка/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/1-2 попадания в кольцо 0 ошибок/2-3 попадания в кольцо

2. Тест:

1. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

1. принцип динамичности
2. принцип доступности и индивидуальности
3. принцип систематичности
4. принцип сознательности и активности

2. Физиологической основой какого методического принципа физического воспитания является суперкомпенсация (сверхвосстановлениеэнергоисточников, возбудимости нервной системы)?
1. принципа систематичности
2. принципа сознательности и активности
3. принципа доступности и индивидуализации
4. принципа наглядности
5. принципа динамичности (постепенного повышения требований)

3. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
1. при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы
2. физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие ¾ в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда
3. физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение ¾ на предмет труда

4. К какой группе упражнений на развитие ловкости относятся акробатические упражнения?
1. к специальным заданиям, в которых по сигналу необходимо менять направление движений
2. к упражнениям, предъявляющим высокие требования к координации и точности движений
3. к упражнениям, в которых нет однотипных движений и имеется элемент внезапности

5. Как называется комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения?
1. физические способности
2. скоростные способности
3. динамические способности

6. Для реализации какого методического принципа физического воспитания на практике применяются показ двигательного действия преподавателем; демонстрация наглядных пособий; кинофильмы; видеофильмы; звуковая и световая сигнализация?
1. принципа динамичности (постепенного повышения требований)
2. принципа систематичности
3. принципа доступности и индивидуализации
4. принципа наглядности
5. принципа сознательности и активности

7. Что является основным средством физического воспитания?
1. физическое упражнение
2. игра в футбол
3. легкоатлетический бег
4. плавание

8. Каким этапом в обучении движениям является разучивание?
1. вторым этапом
2. первым этапом
3. третьим этапом

9. Основной определяющей чертой какого метода физического воспитания является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение?
1. метода наглядного восприятия
2. игрового метода
3. словесного метода
4. соревновательного метода

10. Для соблюдения какого методического принципа физического воспитания преподаватель должен «...довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения»?
1. принципа систематичности
2. принципа доступности и индивидуализации

3. принципа динамичности (постепенного повышения требований)
4. принципа сознательности и активности
5. принципа наглядности

11. Что понимают под техникой двигательного действия?
1. наиболее красивый способ выполнения движения
2. способ выполнения движения, учитывающий индивидуальные особенности занимающихся
3. наиболее удобный способ выполнения движения
4. наиболее целесообразный способ управления движениями

12. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?
1. Сила
2. Выносливость
3. ловкость
4. Гибкость

13. Какой вид силовых способностей человека проявляется при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе?
1. собственно-силовые силовые способности
2. координационно-силовые силовые способности
3. скоростно-силовые силовые способности

14. К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?
1. к методам практического восприятия
2. к методам использования слова
3. к практическим методам

15. Чем характеризуется метод изокинетических усилий?
1. силовой работой с предельными нагрузками
2. выполнением кратковременных максимальных напряжений, без изменения длины мышц
3. постоянной скоростью движения

16. Что такое физическое упражнение?
1. двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата
2. двигательное действие, специально организованное для обучения движениям и развития физических качеств
3. двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями?

17. Известно, что занятия физическими упражнениями способствуют формированию определенных свойств личности. Какой из приведенных ниже видов спорта в большей степени формирует настойчивость?
1. бег на длинные дистанции (циклический вид спорта)
2. спортивная гимнастика (сложнокоординационный вид спорта)
3. футбол (игровой вид спорта)

18. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
1. при ознакомлении с движением
2. при совершенствовании движения
3. при разучивании движения

19. К какой группе физических способностей относятся силовые способности?
1. к выносливости и гибкости
2. к координации
3. к мышечной силе
4. к быстроте

20. Какой методический принцип физического воспитания предполагает учет особенностей занимающихся (пол, физическое развитие и подготовленность) и посильность предлагаемых им заданий?
1. принцип наглядности
2. принцип сознательности и активности
3. принцип систематичности

4. принцип доступности и индивидуализации
5. принцип динамичности (постепенного повышения требований)

21. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
1. влияет положительно
2. влияет отрицательно
3. никак не влияет

22. Какой метод развития силовых способностей основан на стандартном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела?
1. метод изокинетических усилий
2. метод динамических усилий
3. ударный метод
4. метод повторных усилий

23. К группе каких методов физического воспитания относятся игровой и соревновательный методы?
1. к методам частично регламентированного упражнения
2. к методам наглядного восприятия
3. к методам строго регламентированного упражнения

24. Каково соотношение двигательной активности и умственной работоспособности, интеллекта?
1. отставание детей в физическом развитии, как правило, не сопровождается задержками психического развития
2. отставание детей в умственном развитии, как правило, сопровождается задержками физического развития
3. отставание детей в физическом развитии, как правило, сопровождается задержками психического развития

25. Какой вид мышечной силы человека характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза?
1. относительная сила
2. смешанная сила
3. абсолютная сила

Раздел: Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ч 6

Задания для оценки знаний

1. Реферат:

1.Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
2.Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
3.Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
4.Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливости, силы.
5.Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
6.Ведение дневника самоконтроля.
7.Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя н т. д.)
8. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
9. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Поло¬жение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спарта¬киады).
10. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
5. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
6. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
7. Значение физической культуры для будущего специалиста – педагога.
8. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
9. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
10. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

11. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
12. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
13. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
14. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
15. Особенности физического воспитания инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
16. Физические упражнения во время беременности.
17. Психологические особенности физического воспитания детей дошкольного возраста.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Экстремальные виды двигательной активности - содержание, цель, задачи и особенности.
20. Особенности использования средств физической культуры в лечении и профилактике (название заболевания).

2. Тест:

1. ВИД ВОСПИТАНИЯ, СПЕЦИФИЧЕСКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КОТО-РОГО ЯВЛЯЮТСЯ: ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ, ВОСПИТАНИЕ ФИЗИ-ЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОВЛАДЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬ-ТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ:
а) этическое
б) военное
в) интернациональное
г) физическое
д) эстетическое
(Эталон: г)

2. ДИСЦИПЛИНА, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ ОБЩЕЙ КУЛЬ-ТУРЫ ОБЩЕСТВА, И НАПРАВЛЕНА НА УКРЕПЛЕНИЕ И ПОВЫШЕ-НИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕ-СКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИХ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:
а) спорт
б) медицина
в) валеология
г) физическая культура
(Эталон: г)

3. ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:
а) туризм
б) профессионально-прикладная
в) спорт
г) оздоровительно-реабилитационная
д) спортивно-реабилитационная
е) фоновая
(Эталон: в)

4. ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ОСНОВОЙ ФОРМИРОВАНИЯ «ШКОЛЫ ДВИЖЕНИЙ»
а) базовая
б) гигиеническая
в) лечебная
г) адаптивная
(Эталон: а)

5. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:
а) образовательная
б) прикладная
в) судейская
г) спортивная
д) рекреативная
е) оздоровительно-реабилитационная
ж) бытовая
(Эталоны: а, б, г, д, е)

6. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:

а) повышение общего уровня работоспособности
б) социализация личности
в) приобщение к здоровому образу жизни
г) повышение благосостояния
д) соответствие требованиям моды
е) готовность к действиям в экстремальных условиях
ж) ускоренное усвоение спортсменом профессионально-трудовой, во-енной и иной социально нужной деятельности
(Эталоны: а, б, в, е, ж)

7. ЦЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
а) усвоение теоретических основ дисциплины «Физическая культура»
б) выполнение спортивных разрядов
в) приобщение к здоровому образу жизни
г) участие в студенческих спортивных соревнованиях
д) формирование потребности в физическом самосовершенствовании
(Эталоны: а, в, д)

8. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
а) вводный
б) зачетный
в) теоретический
г) практический
д) контрольный
(Эталоны: в, г, д)

9. ПОДРАЗДЕЛЫ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
а) соревновательный
б) методико-практический
в) учебно-тренировочный
г) подготовительный
(Эталоны: б, в)

10. ПРИНЦИП РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:
а) гибкость
б) состояние здоровья
в) жизненный индекс
г) весо-ростовой индекс
(Эталон: б)

11. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ, НА КОТОРЫЕ ДЕЛЯТСЯ СТУДЕНТЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА
а) основная
б) подготовительная
в) специальная
г) спортивная
(Эталоны: а, б, в)

12. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:
а) обязательное ежегодное медицинское обследование
б) участие в спортивных соревнованиях
в) посещение учебных занятий
г) сдача теоретического и методико-практического разделов про-граммы
д) в весеннем семестре — сдача обязательных контрольных нормати-вов
е) сдача контрольных нормативов специализации
ж) выполнение 3-го юношеского разряда по виду спорта
(Эталоны: а, в, г, д, е)

13. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

14. СОВОКУПНОСТЬ РЕАКЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОДДЕРЖА-НИЕ ПОСТОЯНСТВА ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ЧЕЛОВЕКА:
а) адаптация

б) саморазвитие
в) гомеостаз
г) саморегуляция
(Эталон: в)

15. ВЕДУЩАЯ СИСТЕМАОБЕСПЕЧЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ ОРГА-НИЗМА:
а) эндокринная
б) нервная
в) сердечно-сосудистая
г) выделительная
(Эталон: б)

16. ОСНОВНАЯ СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА ЖИВОГО ОРГАНИЗМА:
а) клетка
б) ДНК
в) рибосомы
г) митохондрии
(Эталон: а)

17. СОВОКУПНОСТЬ КЛЕТОК И МЕЖКЛЕТОЧНОГО ВЕЩЕСТВА, СХОДНЫХ ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ, СТРОЕНИЮ, ВЫПОЛНЯЕМЫМ ФУНКЦИЯМ:
а) орган
б) ткань
в) система органов
г) анатомический аппарат
(Эталон: б)

18. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:
а) клетки
б) межклеточное пространство
в) органы
г) ткани
(Эталоны: в. г)

Задания для оценки умений

Задания для оценки владений

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:

1. Тесты по ОФП
Прыжок в длину с места, см. ж 180 170-179 160-169 150-159 130-149
м 230 210-229 200-209 190-199 160-189
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.,кол-во раз Ж 51-60 41-50 31-40 21-30 20
м 60 55-59 50-54 46-49 45
В висе поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз м 10 7-9 5-6 3-4 2
Прыжки на скакалке на двух ногах за 1 мин., кол-во раз м/ж 145 136-144 125-135 116-124 115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, кол-во раз ж 41 31-40 26-30 21-25 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз 10 7-9 4-6 3 2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) м 13 10-12 8-9 6-7 5
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см), кол-во раз ж 18-20 14-16 8-10 5-7 2-4
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз м 15 13 11 8 6
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, (см) ж +16 +11-15 +8-10 +5-6 +4
м +13 +8-12 +5-7 +2-4 +1

2. Тесты по баскетболу:
Штрафной бросок - количество баллов определяется количеством попаданий в кольцо из 6 бросков. 1 2 3 4 5
Броски в движении с ведением от середины из 5-х попыток (кол-во попаданий) 1 2 3 4 5
Броски из-за трехочковой линии (из 10 бросков кол-во попаданий) 1 2 3 4 5
«Жонглирование» двумя мячами (д/ю) 10/30 15/35 20/40 25/45 30/50

3. Тесты по волейболу:
Нижний прием у стены (или в парах) – в исходном положении, ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, а туловище незначительно наклонено вперед. Руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены. На расстоянии 2-2,5 метров от стены студенту необходимо выполнить набивание волейбольного мяча с нижним приемом. Результат засчитывается за один подход.

Кол-во раз	Баллы
0-5	1
6-8	2
8-11	3
12-14	4
15-20	5

2. Тест:

1. ВИД ВОСПИТАНИЯ, СПЕЦИФИЧЕСКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КОТО-РОГО ЯВЛЯЮТСЯ: ОБУЧЕНИЕ ДВИЖЕНИЯМ, ВОСПИТАНИЕ ФИЗИ-ЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ОВЛАДЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ЗНАНИЯМИ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗКУЛЬ-ТУРНЫХ ЗАНЯТИЯХ:
а) этическое
б) военное
в) интернациональное
г) физическое
д) эстетическое
(Эталон: г)

2. ДИСЦИПЛИНА, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЧАСТЬЮ ОБЩЕЙ КУЛЬ-ТУРЫ ОБЩЕСТВА, И НАПРАВЛЕНА НА УКРЕПЛЕНИЕ И ПОВЫШЕ-НИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ, ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕ-СКИХ СПОСОБНОСТЕЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИХ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ПРАКТИКЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:
а) спорт
б) медицина
в) валеология
г) физическая культура
(Эталон: г)

3. ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЦЕЛЬЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:
а) туризм
б) профессионально-прикладная
в) спорт
г) оздоровительно-реабилитационная
д) спортивно-реабилитационная
е) фоновая
(Эталон: в)

4. ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЯВЛЯЮЩИЙСЯ ОСНОВОЙ ФОРМИРОВАНИЯ «ШКОЛЫ ДВИЖЕНИЙ»
а) базовая
б) гигиеническая
в) лечебная
г) адаптивная
(Эталон: а)

5. ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ:
а) образовательная
б) прикладная
в) судейская
г) спортивная
д) рекреативная
е) оздоровительно-реабилитационная
ж) бытовая
(Эталоны: а, б, г, д, е)

6. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ:

а) повышение общего уровня работоспособности
б) социализация личности
в) приобщение к здоровому образу жизни
г) повышение благосостояния
д) соответствие требованиям моды
е) готовность к действиям в экстремальных условиях
ж) ускоренное усвоение спортсменом профессионально-трудовой, во-енной и иной социально нужной деятельности
(Эталоны: а, б, в, е, ж)

7. ЦЕЛИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ:
а) усвоение теоретических основ дисциплины «Физическая культура»
б) выполнение спортивных разрядов
в) приобщение к здоровому образу жизни
г) участие в студенческих спортивных соревнованиях
д) формирование потребности в физическом самосовершенствовании
(Эталоны: а, в, д)

8. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
а) вводный
б) зачетный
в) теоретический
г) практический
д) контрольный
(Эталоны: в, г, д)

9. ПОДРАЗДЕЛЫ ПРАКТИЧЕСКОГО РАЗДЕЛА ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
а) соревновательный
б) методико-практический
в) учебно-тренировочный
г) подготовительный
(Эталоны: б, в)

10. ПРИНЦИП РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:
а) гибкость
б) состояние здоровья
в) жизненный индекс
г) весо-ростовой индекс
(Эталон: б)

11. МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ, НА КОТОРЫЕ ДЕЛЯТСЯ СТУДЕНТЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА
а) основная
б) подготовительная
в) специальная
г) спортивная
(Эталоны: а, б, в)

12. ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗАЧЕТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:
а) обязательное ежегодное медицинское обследование
б) участие в спортивных соревнованиях
в) посещение учебных занятий
г) сдача теоретического и методико-практического разделов про-граммы
д) в весеннем семестре — сдача обязательных контрольных нормати-вов
е) сдача контрольных нормативов специализации
ж) выполнение 3-го юношеского разряда по виду спорта
(Эталоны: а, в, г, д, е)

13. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

14. СОВОКУПНОСТЬ РЕАКЦИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ПОДДЕРЖА-НИЕ ПОСТОЯНСТВА ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ ЧЕЛОВЕКА:
а) адаптация

б) саморазвитие
в) гомеостаз
г) саморегуляция
(Эталон: в)

15. ВЕДУЩАЯ СИСТЕМАОБЕСПЕЧЕНИЯ ЦЕЛОСТНОСТИ ОРГА-НИЗМА:
а) эндокринная
б) нервная
в) сердечно-сосудистая
г) выделительная
(Эталон: б)

16. ОСНОВНАЯ СТРУКТУРНАЯ ЕДИНИЦА ЖИВОГО ОРГАНИЗМА:
а) клетка
б) ДНК
в) рибосомы
г) митохондрии
(Эталон: а)

17. СОВОКУПНОСТЬ КЛЕТОК И МЕЖКЛЕТОЧНОГО ВЕЩЕСТВА, СХОДНЫХ ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ, СТРОЕНИЮ, ВЫПОЛНЯЕМЫМ ФУНКЦИЯМ:
а) орган
б) ткань
в) система органов
г) анатомический аппарат
(Эталон: б)

18. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:
а) клетки
б) межклеточное пространство
в) органы
г) ткани
(Эталоны: в. г)

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Специфические функции физической культуры.
3. Социальная роль и значение спорта.
4. Этапы становления физической культуры личности студента.
5. Понятия физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство.
6. Реабилитационная физическая культура, виды, краткая характери-стика.
7. Разделы учебной программы дисциплины «Физическая культура».
8. Комплектование учебных отделений студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию.
9. Преимущества спортивно-ориентированной программы дисципли-ны «Физическая культура» для студентов.
10. Особенности комплектования студентов с различным характером заболеваний в специальном учебном отделении.
11. Зачетные требования по учебной дисциплине «Физическая культура».
12. Организационно-правовые основы физической культуры и спор-та.
13. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система.
14. Структурная единица живого организма. Виды тканей организма и их функциональная роль.
15. Костно-мышечная система, виды мышц.
16. Механизм мышечного сокращения.
17. Кровь как физиологическая система.
18. Функциональное строение сердца, большой и малый круг крово-обращения.
19. Сердечно-сосудистая система и основные показатели её деятель-ности.
20. Дыхательные пути, механизм дыхания.

2. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Функциональные показатели дыхательной системы (ЖЕЛ, МОД, ДО).
2. Основные структурные элементы нервной системы.
3. Функции головного и спинного мозга.
4. Симпатическая и парасимпатическая нервные системы.
5. Эндокринная и сенсорная системы.
6. Изменение в системах крови, кровообращения при мышечной ра-боте.
7. Изменение в системах дыхания при мышечной работе.
8. Изменение в системах пищеварения и выделения при мышечной работе.
9. Формирование двигательного навыка.
10. Устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
11. Понятие «здоровье» и основные его компоненты
12. Факторы, определяющие здоровье человека.
13. Образ жизни и его составляющие.
14. Разумное чередование труда и отдыха, как компонент ЗОЖ.
15. Рациональное питание и ЗОЖ.
16. Отказ от вредных привычек и соблюдение правил личной и общественной ги¬гиены.
17. Двигательная активность — как компонент ЗОЖ.
18. Выполнение мероприятий по закаливанию организма.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необхо-димое условие реализации мероприятий ЗОЖ.
20. Психофизиологическая характеристика умственной деятельности.

3. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Работоспособность: понятие, факторы, периоды
2. Физические упражнения в течение учебного дня для поддержания работоспособности.
3. Бег как самое эффективное средство восстановления и повышения работоспособности.
4. Плавание и работоспособность.
5. Методические принципы физического воспитания, сущность и значение.
6. Принципы сознательности и активности, наглядности в процессе физического воспитания.
7. Принципы доступности и индивидуализации, систематичности и динамичности.
8. Средства физической культуры.
9. Общепедагогические методы физического воспитания.
10. Методы обучения технике двигательного действия.
11. Этапы обучения двигательного действия.
12. Методы развития физических качеств: равномерный, повторный, интервальный.
13. Метод круговой тренировки, игровой и соревновательный мето-ды.
14. Сила как физическое качество, общая характеристика силовых упражнений.
15. Методы развития силы.
16. Выносливость — виды выносливости, особенности развития вы-носливости.
17. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
18. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы.
19. Проведение функциональных проб для оценки деятельности дыхательной системы.
20. Ооставмть комплекс утренней гигиенической гимнастики

4. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятия общей и специальной физической подготовки.
2. Отличия понятий спортивная подготовка и спортивная тренировка.
3. Стороны подготовки спортсмена.
4. Средства спортивной подготовки.
5. Структура отдельного тренировочного занятия.
6. Роль разминки в тренировочном процессе.
7. Понятие «физическая нагрузка», эффект ее воздействия на орга-низм.
8. Внешние признаки утомления.

9. Виды и параметры физических нагрузок.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
12. Утренняя гигиеническая гимнастика.
13. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминут-ки, физкультпаузы.
14. Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
15. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упраж-нений.
16. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
17. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.
18. Особенности самостоятельных занятий женщин.
19. Врачебный контроль как обязательная процедура для занимаю-щихся физическими упражнениями.
20. Самоконтроль — необходимая форма контроля человека за фи-зическим состоянием.

5. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Методика самоконтроля физического развития.
2. Самостоятельное измерение артериального давления и частоты сердечных сокращений.
3. Проведение функциональных проб для оценки деятельности сер-дечно-сосудистой системы.
4. Проведение функциональных проб для оценки деятельности ды-хательной системы.
5. Самоконтроль уровня развития физических качеств: выносливо-сти, силы.
6. Самоконтроль уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости.
7. Ведение дневника самоконтроля.
8. Понятие «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
9. Награды массового физкультурного движения Фэйр Плэй.
10. Массовый спорт: понятие, цель, задачи.
11. Спорт высших достижений: понятие, цель, задачи.
12. Студенческий спорт, его организационные особенности.
13. Студенческие спортивные соревнования.
14. Студенческие спортивные организации.
15. Понятие ППФП, её цель, задачи.
16. Прикладные знания, умения и навыки.
17. Прикладные психические качества.
18. Прикладные специальные качества.
19. Факторы, определяющие содержание ППФП: формы труда, усло-вия труда.
20. Факторы, определяющие содержание ППФП: характер труда, режим труда и отдыха.

6. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП.
2. Средства ППФП.
3. Организация и формы ППФП в вузе.
4. Роль физической культуры в профессиональной деятельности ба-калавра и специалиста.
5. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
6. Методические основы производственной физической культуры.
7. Производственная физическая культура в рабочее время.
8. Физическая культура и спорт в свободное время.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Методика составления комплексов ОРУ и проведение гимнастики.
11. Методика определения и оценка обьъема двигательной активности в суточных энергетических затрат.
12. Система контроля ППФП студентов.
13. Структура положения о соревнованиях.
14. Структура спортивного клуба.
15. Функциональные пробы.
16. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели.
17. Учет индивидуальных способностей.
18. Виды диагностики при регулярных самостоятельных занятиях.
19. Методика подбора средств ППФП студентов.
20. Организация и методика проведения соревнований в вузе.

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

1. Для текущего контроля используются следующие оценочные средства:

1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.
Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.
В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

2. Мультимедийная презентация

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.
Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.
Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.
Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.
Этапы подготовки мультимедийной презентации:
1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

3. Реферат

Реферат − теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.
Реферат обычно включает следующие части:
1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата
1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
− обосновать актуальность выбранной темы;
− указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
− сформулировать проблематику выбранной темы;
− привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
− сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

4. Таблица по теме

Таблица − форма представления материала, предполагающая его группировку и систематизированное представление в соответствии с выделенными заголовками граф.
Правила составления таблицы:
1. таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
2. название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
3. в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
4. при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
5. числовые значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
6. таблица с числовыми значениями должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
7. если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;
8. в больших таблицах после каждых пяти строк делается промежуток для удобства чтения и анализа.

5. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
− проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
− выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
− работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
− в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
− решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
− оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

2. Описание процедуры промежуточной аттестации

Оценка за зачет/экзамен может быть выставлена по результатам текущего рейтинга. Текущий рейтинг – это результаты выполнения практических работ в ходе обучения, контрольных работ, выполнения заданий к лекциям (при наличии) и др. видов заданий.

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

Цель зачета − проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Зачет может проводиться как в формате, аналогичном проведению экзамена, так и в других формах, основанных на выполнении индивидуального или группового задания, позволяющего осуществить контроль знаний и полученных навыков.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».