

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Нововоронежский политехнический колледж** –  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(НВПК НИЯУ МИФИ)**

ОДОБРЕН  
Методическим советом  
Протокол № 12 от «22» сентября 2023 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05 Физическая культура**

специальность

**09.02.07 «Информационные системы и программирование»**

Квалификация выпускника: **программист**

Форма обучения: **очная**

г. Нововоронеж

Фонд оценочных средств учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработан на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1547 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование" (с изменениями и дополнениями от 17 декабря 2020 г., 1 сентября 2022 г.);

Организация-разработчик: Нововоронежский политехнический институт - филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ».

## **Содержание**

- 1. Паспорт фонда оценочных средств – 4**
  - 1.1. Область применения - 4
  - 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств – 4
  - 1.3. Перечень формируемых компетенций - 6
  - 1.4. Планируемые результаты обучения - 6
  - 1.5. Промежуточная аттестация по дисциплине – 8
  - 1.6. Перечень оценочных средств, используемых для текущей аттестации – 8
    - 1.6.1. Критерии и шкала оценивания ответов на устные вопросы – 8
    - 1.6.2. Критерии и шкала оценивания результатов тестирования – 9
    - 1.6.3. Критерии и шкала оценивания результатов выполнения практической работы – 9
  - 1.7. Этапы формирования компетенций – 10
- 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА -11**
  - 2.1. Оценочные средства для текущего контроля – 11
    - 2.1.1. Тестирование -11
    - 2.1.2. Практическая групповая работа – 11
- 3. ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ - 12**
- 4. СПИСОК ВОПРОСОВ - 14**
- 5. ТЕСТЫ - 15**

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

## 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) Фонд оценочных средств (ФОС) — является неотъемлемой частью учебно-методического комплекса учебной дисциплины (УД) «ОГСЭ.05 Физическая культура» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

## 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Целью Фонда оценочных средств является установление соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям Программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование».

Для достижения поставленной цели Фондом оценочных средств по дисциплине «ОГСЭ.05 Физическая культура» решаются следующие цели и задачи:

**Целью физического воспитания** студентов является формирование ЗОЖ и основ физической культуры личности. Весь процесс физического воспитания направлен на повышение уровня здоровья молодежи, от которого зависят её интеллектуальный и физический потенциал; работоспособность; формирование жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

### **Задачи физического воспитания:**

- сохранение и укрепление здоровья молодёжи;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- ознакомление с научно-практическими основами ЗОЖ и ролью физической культуры в становлении личности профессионала;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие; развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределения в физической культуре.
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность к будущей

профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### 1.3. Перечень формируемых компетенций

ППССЗ по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» и Рабочей программой УД «ОГСЭ.05 Физическая культура» предусмотрено формирование следующих общих компетенций:

Код	Наименование компетенции
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

#### Задачи воспитания естественнонаучного и общепрофессионального циклов

- освоение обучающимися ценностно-нормативного и деятельностно-практического аспекта отношений человека с человеком, патриота с Родиной, гражданина с правовым государством и гражданским обществом, человека с природой, с искусством и т.д.;
- вовлечение обучающегося в процессы самопознания, самопонимания, содействие обучающимся в соотнесении представлений о собственных возможностях, интересах, ограничениях с запросами и требованиями окружающих людей, общества, государства;
- помощь в личностном самоопределении, проектировании индивидуальных образовательных траекторий и образа будущей профессиональной деятельности, поддержка деятельности обучающегося по саморазвитию;
- овладение обучающимся социальными, регулятивными и коммуникативными компетенциями, обеспечивающими ему индивидуальную успешность в общении с окружающими, результативность в социальных практиках, в процессе сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими

### 1.4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения УД «ОГСЭ.05 Физическая культура» студенты должны обладать следующими знаниями и умениями:

#### Общие компетенции

Код компетенции	Формулировка компетенции	Требования к знаниям, умениям
-----------------	--------------------------	-------------------------------

<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять индивидуально-подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</li> <li>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>– проводить самоконтроль во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</li> <li>– выполнять приемы самозащиты и самообороны, страховки и самостраховки;</li> <li>– выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;</li> <li>– способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> <li>– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</li> </ul>
--------------	---	--

### 1.5. Промежуточная аттестация по дисциплине

Форма промежуточной аттестации по УД «ОГСЭ.05 Физическая культура» - зачёт:

### 1.6. Перечень оценочных средств, используемых для текущей аттестации

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Собеседование, устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой	Список вопросов по теме «физическая культура» с №1-30

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Краткая характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
		дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	
3	Тестирование	Оценка уровня физической подготовленности (девушек и юношей)	Юноши Тест № 1-11  Девушки Тест № 1-9
4	Реферат	Оценка знаний изложенных в работе	Список тем рефератов № 1-95
5	Групповая (практическая) работа	Турнир по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, футбол)	Практическая работа

### 1.6.1. Критерии и шкала оценивания ответов на устные вопросы

<b>№ п/п</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Оценка</b>
1	Студент показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, владеет терминологическим аппаратом; умеет объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делает выводы и обобщения, дает аргументированные ответы, приводит примеры; свободно владеет монологической речью, его ответ отличается логичностью, последовательностью, а также глубиной и полнотой раскрытия темы	отлично
2	Студент обнаруживает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, владеет терминологическим аппаратом; умеет объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делает выводы и обобщения, дает аргументированные ответы, приводит примеры, свободно владеет монологической речью, его ответ отличается логичностью, последовательностью, а также глубиной и полнотой раскрытия темы, однако допускается одна – две неточности в ответе	хорошо
3	Студент показывает знания основных вопросов теории, но дает недостаточно аргументированные ответы и примеры, недостаточно свободно владеет монологической речью, навыки анализа явлений, процессов слабо сформированы. Его ответ свидетельствует в основном о знании процессов изучаемой предметной области, но отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, логичностью и последовательностью. Допускается несколько ошибок в содержании ответа	удовлетворительно
4	Ответ студента показывает незнание процессов изучаемой предметной области, отличается неглубоким раскрытием	неудовлетворительно



№ п/п	Критерии оценивания	Оценка
	темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа	

### 1.6.2. Критерии и шкала оценивания результатов тестирования

№ п/п	Тестовые нормы, % правильных ответов	Оценка
1	90-100 %	отлично
2	75-89 %	хорошо
3	50-74 %	удовлетворительно
4	менее 50 %	неудовлетворительно

### 1.6.3. Критерии и шкала оценивания результатов выполнения групповой работы.

Для оценивания результатов практической (групповой) работы по видам спорта волейбол, футбол, баскетбол могут быть организованы

1. Учебная игра;
2. Товарищеский матч;
3. Турниры различного уровня, районные, городские, областные и т.д.

При отсутствии возможности проведение турниров, учитывается участие студента в играх за другие команды, в которых он принимает участие.

### 1.7. Этапы формирования компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Формируемые компетенции	Вид аттестации	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Формируемые компетенции	Вид аттестации	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Понимать роль физической культуры в формировании профессионально важных физических качеств и психических свойств личности	ОК 08	Собеседовани е	Реферат
2	Навыки для организации самостоятельных занятий различными видами спорта	ОК 08	Собеседовани е	Реферат
3	Владеть игровыми видами спорта, в том числе и командными	ОК 08	Тестирование	Практическая работа в команде
4	Выполнять тестовые нормативы	ОК 08	Таблица тестов	Практическая работа

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства для текущего контроля

#### 2.1.1. Тестирование.

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	16.0	17.0	18.7
Бег на дистанцию 2000м, мин, с	11.0	13.0	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 3000м, мин, с	19.00	21.00	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	8	6	4
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	190	175	160
Бросок набивного мяча массой 1кг из-за головы, м	10,5	6,5	5,0
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	8,4	9,3	9,7
Гимнастические комплексы упражнений, баллов по 10-бальной системе: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тест	Оценка		
	5	4	3
Бег на дистанцию 100 м, с	13.8	14.0	14.6
Бег на дистанцию 3000м, мин, с	12.30	14.00	Без учета времени
Бег на лыжах на дистанцию 5000м, мин, с	25.50	27.20	Без учета времени
Приседание на одной ноге с опорой на стену, раз на каждой ноге	10	8	5
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	230	210	190
Бросок набивного мяча массой 2кг из-за головы, м	9,5	7,5	6,5
Силовой тест- подтягивание на низкой перекладине, раз	13	11	8
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	9	7
Координационный тест – челночный бег 3x10м, с	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины, раз	7	5	3

### 2.1.2 Практическая (групповая) работа :

Командные, игровые виды спорта

1. Баскетбол;
2. Волейбол;
3. Футбол (юноши);
4. Эстафеты (веселые старты).

### 3. Темы рефератов:

1.	Роль физической культуры в развитии человека
2.	Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности
3.	Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом
4.	Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5.	Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
6.	Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма
7.	Здоровье человека как феномен культуры
8.	Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения
9.	Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.
10.	Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека
11.	Физическая культура в рекреации и реабилитации человека
12.	Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
13.	Классический, восстановительный и спортивный массаж
14.	Физическая культура и Олимпийское движение
15.	Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем
16.	Основы рационального питания и контроля за весом тела
17.	Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
18.	Традиционные и восточные системы оздоровления человека
19.	Роль физических упражнений в режиме дня студентов
20.	Методика закаливания человека
21.	Основные приемы борьбы с вредными привычками
22.	Влияние осанки на здоровье человека
23.	Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья
24.	Утомление и восстановление организма
25.	Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
26.	Методика использования дыхательной гимнастики
27.	Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального

	различного профиля.
28.	Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29.	Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела
30.	Аэробика для всех
31.	Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению
32.	Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья
33.	Физическое развитие человека и методы его определения
34.	Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья
35.	Физические упражнения в режиме дня студента
36.	Особенности занятий физической культурой и спортом женщин
37.	Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья
38.	Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья
39.	Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения
40.	Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
41.	Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья при занятиях спортом
42.	Здоровье человека и его основные компоненты
43.	Основы здорового образа и стиля жизни
44.	Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
45.	Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека
46.	Влияние осанки на здоровье человека
47.	Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека
48.	Азбука оздоровительного бега и ходьбы
49.	Главные заповеди в питании
50.	Ожирение и его последствия на различные функции организма
51.	Гимнастика и зрение
52.	Стретчинг и методика занятий
53.	Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54.	Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко
55.	Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова
56.	Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста
57.	Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста
58.	Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма
59.	Оптимальный вес и способы его сохранения
60.	Система двигательной активности по К. Куперу
61.	Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения
62.	Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека
63.	Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии

64.	Виды и профилактика утомления
65.	Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению
66.	Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения
67.	Методика регуляции эмоционального состояния
68.	Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни
69.	Вредные привычки и пути борьбы с ними
70.	Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей
71.	Основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72.	Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73.	Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация, воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления человека.
74.	Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75.	Физическая культура и спорт у народов России
76.	Олимпийские игры: история и современность
77.	Нормы двигательной активности человека
78.	Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями. Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на увеличение мышечной массы.
79.	Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов
80.	Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурно-спортивной деятельности.
81.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
82.	Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни
83.	Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях
84.	Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих факторов здорового образа жизни
85.	Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления курения.
86.	Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
87.	Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М. Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.)
88.	Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание
89.	Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля
90.	Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели,

	задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
91.	Использование различных форм занятий физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
92.	Оздоровление дыхательной системы с помощью физических упражнений
93.	Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях
94.	Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ
95.	Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

#### 4. Список вопросов

1. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие».
4. Какова роль физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студентов?
5. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
6. Назовите формы физической культуры.
7. Каковы основы организации физического воспитания в вузе?
8. Определите понятие «физическая подготовка»
9. Двигательное умение (ДУ). Признаки ДУ.
10. Двигательный навык (ДН). Признаки ДН.
11. Перечислите этапы обучения движениям.
12. В чем заключаются особенности каждого этапа обучения движениям?
13. Каково содержание основных методических принципов физического воспитания?
14. Перечислите основные методы физического воспитания.
15. Что такое физические качества? Назовите основные физические качества.
16. Двигательная реакция. Простая и сложная двигательная реакция.
17. Дайте определения основным видам физической подготовки.
18. Функции костно-мышечной системы.
19. Роль мышечной деятельности в процессах кровообращения и дыхания.
20. Роль кислорода в обеспечении мышечной работы.
21. Схема кровообращения.
22. Состав и функции крови.
23. Характеристика деятельности сердца.
24. Органы дыхания.
25. Взаимосвязь дыхательной и кровеносной системы.
26. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
27. Структура центральной нервной системы.
28. Функции спинного мозга.

29. Название и расположение основных мышц человека.  
30. Упражнения направленные на развитие определенных мышц человека.

### Тест №1

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- ±в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.**
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- ±г) физическим воспитанием.**

Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- ±б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;**
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-зрелищная;
- ±б) соревновательная;**
- в) познавательная;
- г) досуга.

К функциям спорта относятся:

- ±а) социализирующая;**
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;
- г) допинговая.



*профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:*

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

**±б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;**

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

*Физическое совершенство – это:*

**±а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;**

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

*Укажите основную форму физического воспитания в вузе:*

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

**±б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;**

**±в) учебные занятия;**

**±г) физические упражнения в течение учебного дня.**

*Одной из форм физической культуры является:*

а) физическая подготовленность;

**±б) физическое воспитание;**

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

*Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:*

а) подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

**±в) основное, специальное, спортивное;**

г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

*Основным средством физического воспитания являются:*

**±а) физические упражнения;**

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

2. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- ±г) все перечисленные задачи.**

Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- ±б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;**
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- ±в) теоретическому, практическому и контрольному;**
- г) физической, технической и психологической подготовке.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- ±б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;**
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- ±б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;**
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

7. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

**±в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;**

г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

*8. Основными видами физической рекреации являются:*

**±а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;**

б) аэробика и шейпинг;

в) атлетическая гимнастика и стретчинг;

г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

*9. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:*

а) упражнения на внимание;

**±б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;**

**±в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.**

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

*Физическая подготовка - это:*

**±а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;**

б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;

в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

*Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:*

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

**±г) общей физической подготовкой.**

*Укажите конечную цель спорта:*

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

**±в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;**

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

*Функциональные системы организма – это:*

- ±а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;**
- б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
- в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

*Артериальная кровь – это:*

- а) кровь насыщенная углекислым газом;
- б) кровь, протекающая по артериям;
- ±в) кровь, насыщенная кислородом.**

*Лейкоциты это:*

- а) красные кровяные тельца;
- ±б) белые кровяные тельца;**
- в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.

*Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:*

- а) общем сужении кровеносных сосудов;
- ±б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;**
- ±в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.**

*Гомеостаз – это:*

- а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
- ±б) постоянство внутренней среды организма;**
- в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

*Большой круг кровообращения начинается:*

- ±а) от левого желудочка;**
- б) от левого предсердия;
- в) от правого желудочка.

*Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:*

- а) стенки артерий;
- ±б) стенки капилляров;**
- в) стенки венозных сосудов.

*Мышечный насос – это:*

- а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;
- б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;
- ±в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.**

*Систолическое давление создается во время:*

- а) сокращения предсердий;
- ±б) сокращения желудочков;**
- в) общей паузы.

*В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:*

- а) 100/60 мм рт ст;
- ±б) 120/70 мм рт ст;**
- в) 140/90 мм рт ст.

*Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:*

- а) не изменяются;
- б) уменьшаются;
- ±в) увеличиваются.**

*У людей физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:*

- ±а) увеличения систолического объема;**
- б) резкого учащения сердечных сокращений;
- в) уменьшения минутного объема.

*Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:*

- а) 50-70 уд/мин; (у тренированных)
- ±б) 70-80 уд/мин;**
- в) 75-85 уд/мин.

*Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:*

- а) 50-60 уд/мин;
- б) 60-70 уд/мин; (у тренированных)
- ±в) 75- 85 уд/мин.**

*В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:*

- ±а) урывается;**
- б) учащается;
- в) остается без изменений.

*Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:*

- а) посредством биоэлектрических импульсов;
- ±б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;**
- в) посредством рефлекса.

*Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями:*

а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;

**±б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок;**

**±в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.**

*Нервная система:*

**±а) регулирует деятельность различных органов и всего организма;**

**б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;**

**±в) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.**

*Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:*

**±а) симпатический и парасимпатический;**

б) головной и спинной;

в) двигательный и чувствительный.

*Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:*

**±а) увеличению подвижности грудной клетки;**

б) уменьшению жизненной емкости легких;

в) уржению частоты дыхания в покое.

*Потребление кислорода – это количество кислорода:*

а) потребляемое организмом при мышечной работе;

б) проходящее через легкие за одну минуту;

**±в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы.**

*Максимальное потребление кислорода – это:*

**±а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;**

б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

*Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:*

**±а) лыжные гонки, бег;**

б) волейбол, настольный теннис;

в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

*Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):*

**±а) гиподинамия (физическая детренированность);**

б) высокий показатель МПК;

**±в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.**

*Жизненная емкость легких - это:*

а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;

**±б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:**

в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

*При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:*

**±а) увеличение массивности и прочности костей;**

б) увеличение хрупкости костей;

в) ускорение процесса старения костей.

*Скелет выполняет функции:*

а) опоры;

**±б) защиты;**

в) соединения.

*Мышцы синергисты выполняют работу:*

**±а) одновременно в одном направлении;**

б) попеременно в противоположном направлении;

в) одновременно в разных направлениях.

*Продолжительность работоспособности мышц зависит от:*

**±а) величины нагрузки;**

**±б) частоты сокращений;**

**±в) состояния ЦНС. (наступление утомления)**

*В результате систематических физических тренировок происходит:*

а) увеличение количества мышц.

**±б) увеличение силы мышц;**

в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

*Обмен веществ регулируется:*

а) дыхательной системой;

б) кровеносной системой;

**±в) нервной системой.**

*Главным источником энергии в организме являются:*

а) белки;

б) жиры;

**±в) углеводы.**

*Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:*

**±а) полного покоя;**

б) активной мышечной работы;

в) интенсивной умственной деятельности.

### ТЕСТ 3

*Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:*

- ±а) физической подготовкой;**
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

*Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением, движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:*

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- ±г) двигательным навыком.**

*Отличительными признаками двигательного умения являются:*

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- ±в) автоматичность управления двигательными действиями;**
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

*Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:*

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- ±б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;**
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

*Физические качества – это:*

- ±а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;**
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.



*Сила – это:*

а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

**±б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;**

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

*Абсолютная сила – это:*

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

**±б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;**

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

*Относительная сила – это:*

**±а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;**

б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим в) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физического поперечника мышцы;

г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

*Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:*

**±а) простой двигательной реакцией;**

б) скоростью одиночного движения;

в) скоростными способностями;

г) быстротой движения.

*Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

а) эластичностью;

**±б) гибкостью;**

г) растяжкой;

в) разминкой.

*Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:*

а) функциональной устойчивостью;

б) биохимической экономизацией;

в) тренированностью;

**±г) выносливостью.**

*Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:*

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- ±в) общей выносливостью;**
- г) тренированностью.

*Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:*

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- ±г) специальной выносливостью.**

*Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:*

- ±а) активной гибкостью;**
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью.

*Под пассивной гибкостью понимают:*

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- ±б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);**
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.

*Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?*

- а) выносливость;
- ±б) сила;**
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

*К скоростно-силовым упражнениям относятся:*

- а) отжимания от пола;
- б) подтягивания;
- ±в) прыжки в длину;**
- г) вис на перекладине.

*К показателям физической подготовленности относятся:*

- ±а) вес, рост;**
- б) артериальное давление и ЧСС;

- в) время задержки дыхания;
- г) сила, выносливость, скорость.

*Бег на короткие дистанции развивает:*

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- ±г) быстроту.**

*Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:*

- а) систематичность;
- ±б) сила воли и смелость;**
- в) сознательность и активность;
- г) доступность и индивидуализация.

*Методы регламентированного упражнения подразделяются на:*

- ±а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;**
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) повторный и интервальный методы.

*Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:*

- а) два этапа;
- б) четыре этапа;
- ±в) три этапа;**
- г) пять этапов.

*Основные задачи ОФП это:*

- ±а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;**
- б) достижение высоких спортивных результатов.

*Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:*

- а) керлинг;
- ±б) лыжные гонки;**
- в) стрельба;
- ±г) плавание.**

*Физическая подготовка – это:*

- а) воспитание морально-волевых качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- ±в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.**

*Какие упражнения развивают силу?*

- а) бег с соревновательной скоростью;

**±б) подтягивания;**

в) марафонский бег;

г) прыжки через скакалку.

*Под координационными способностями (ловкость) следует понимать:*

а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;

б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;

**±в) способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;**

г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.