

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>**  
**по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**

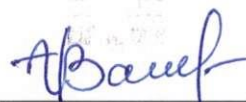
Направление подготовки	01.03.04 Прикладная математика
Направленность (профиль) образовательной программы	Математическое и компьютерное моделирование

Обеспечивающее подразделение
Кафедра «Физического воспитания и спорта»

Разработчик ФОС:

Заведующий кафедрой, Доцент, Канди-  
дат педагогических наук

(должность, степень, ученое звание)




(подпись)

Валеев А.М.

(ФИО)

Оценочные материалы по дисциплине рассмотрены и одобрены на заседании  
кафедры, протокол № 5 от «17» 05 2022 г.

Заведующий кафедрой  Валеев А.М.

<sup>1</sup> В данном документе представлены типовые оценочные средства. Полный комплект оце-  
ночных средств, включающий все варианты заданий (тестов, контрольных работ и др.),  
предлагаемых обучающемуся, хранится на кафедре в бумажном и электронном виде.

## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1 – Компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Универсальные</b>		
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности; значение ФК в формировании общей культуры личности человека; принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Уметь использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя; разрабатывать комплексы ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>

Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

**Очная форма обучения**

<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Формируемая компетенция</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Показатели оценки</b>
<i>1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 1	Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>2 Социально-биологические основы физической культуры</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 2	Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 3	Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>4 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 4	Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.
<i>5 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 5	Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека.
<i>6 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 6	Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
<i>7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 7	Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
<i>8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом</i>	УК-7	Собеседование (опрос) по теме 8	Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>9 Легкая атлетика.</i>	УК-7	Практическое задание по теме 9	Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>10 Спортивные игры.</i>	УК-7	Практическое задание по теме 10	Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
<i>11 Подвижные игры и эстафеты</i>	УК-7	Практическое задание по теме 11	Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>12 Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	УК-7	Практическое задание по теме 12	Осуществляет разработку содержания учебно-тренировочного занятия различной направленности; оздоровительную программу для себя. Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
<i>13 Производственная гимнастика</i>	УК-7	Практическое задание по теме 13	Осуществляет разработку комплексов ППФК (Профессионально-прикладная физическая культура) с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности. Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
<i>Тестирование</i>	УК-7	Тест по физической культуре	Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности. Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека. Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Представляет теоретические и методические основы организации самостоятельной физкультурно-

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Формируемая компетенция	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
			спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.
<i>Контрольная работа</i>	УК-7	Контрольная работа	Представляет значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека. Представляет принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Демонстрирует способность использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья. Применяет информационные, компьютерные и сетевые технологии для поиска, обработки и анализа информации в области физической культуры и спорта

## 2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

### Очная форма обучения

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>1 семестр</u>				
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	3 неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания,
2	Собеседование (опрос) по теме 2	5 неделя	5 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	7 неделя	5 баллов	

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
4	Собеседование (опрос) по теме 4	9 неделя	5 баллов	допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 2 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
5	Собеседование (опрос) по теме 5	11 неделя	5 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	13 неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 2 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
7	Собеседование (опрос) по теме 7	14 неделя	5 баллов	
8	Собеседование (опрос) по теме 8	16 неделя	5 баллов	
9	Практическое задание по теме 9	в течение семестра	10 баллов	
10	Практическое задание по теме 10	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
11	Практическое задание по теме 11	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
12	Практическое задание по теме 12	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
13	Практическое задание по теме 13	в течение семестра	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов
14	Тест по физической культуре	16 неделя	20 баллов	90-100 % правильных ответов – 20 баллов; 70-89 % правильных ответов – 15 баллов; менее 50-70 % - 5 баллов
15	Контрольная работа	16 неделя	20 баллов	20 баллов – материал изложен в определенной логической последовательности. Тема раскрыта полностью. 15 – тема раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки. 10 – тема раскрыта не полностью. 0 – тема не раскрыта

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<b>ИТОГО:</b>			<b>130 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень для аттестации в форме зачета – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

### **3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы**

#### **3.1 Задания для текущего контроля успеваемости**

##### **Вопросы для собеседования (опроса)**

*Тема 1 «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»*

1. Раскройте содержание понятий «физическая культура», «физическое развитие», «физическое воспитание», «спорт».
2. Что включает в себя процесс физического воспитания?
3. Назовите основные средства физического воспитания и развития студентов.

*Тема 2 «Социально-биологические основы физической культуры»*

1. Какие анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма вы знаете?
2. Назовите факторы окружающей среды, воздействующие на организм и жизнедеятельность человека.
3. Раскройте фазы и средства процесса восстановления в организме человека.

*Тема 3 «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»*

1. Основы профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Значимость профессионально-прикладной физической подготовки.
3. Профессиональная направленность физического воспитания будущего выпускника вуза.

*Тема 4 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья»*

1. Раскройте понятие «здоровый образ жизни». Назовите виды здоровья. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
2. Рациональное питание, закаливание как составляющие здорового образа жизни.
3. Какова роль физических упражнений в поддержании здоровья человека?

*Тема 5 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности»*

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
2. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
3. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

*Тема 6 «Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания»*

1. Развитие физических качеств организма.
2. Раскройте понятия «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».
3. Спортивная подготовка, спортивная тренировка.

*Тема 7 «Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений»*

1. Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
2. Назовите основные группы видов спорта и систем физических упражнений.
3. Организация спортивной подготовки в вузе.

*Тема 8 «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, занимающихся физическими упражнениями и спортом»*

1. В чем заключается воспитание устойчивой потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями? Назовите формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Назовите основные методы самоконтроля.
3. Какие методы и средства для оценки физического развития и подготовленности вы знаете?

### **Практические задания**

*Тема 9 «Легкая атлетика».*

Подобрать и применить комплекс специальных упражнения для совершенствования техники бега на практических занятиях студентов.

*Тема 10 «Спортивные игры».*

Провести судейство спортивных игр студентов на учебно-тренировочных занятиях.

*Тема 11 «Подвижные игры и эстафеты»*

Выбрать, организовать и провести подвижную игру в зависимости от основных или вспомогательных задач учебного занятия студентов.

*Тема 12 «Общая физическая подготовка (ОФП)»*

Составить комплекс упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость) на учебных занятиях по физическому воспитанию.

*Тема 13 «Производственная гимнастика»*

Составить комплексы производственной гимнастики с учетом классификации профессий по условиям физической тяжести и умственной напряженности труда.

### **Тест по физической культуре**

Тестирование предназначено для оценки соответствия фактически достигнутым каждым студентом результатов освоения дисциплины запланированным результатам. Позволяет оценить уровень освоения знаний, компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.



## Вопросы для тестирования:

### 1. *Физическая культура-это...*

- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств.

### 2. *Спорт (в широком понимании) – это...*

- собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;
- процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
- вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей.

### 3. *Двигательная активность – это...*

- качество личности, способное изменять окружающую действительность в соответствии с собственными потребностями, взглядами, целями;
- активная жизненная позиция;
- любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшать самочувствие, обеспечивать прилив энергии, дающей дополнительный стимул жизни;
- качество, которое базируется на интересах личности и существует как внутренняя готовность к действию.

### 4. *В каких организационных формах проводятся физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей:*

- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- группы здоровья и группы общей физической подготовки;
- спортивные секции по видам спорта;
- во всех перечисленных.

### 5. *Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств, и методов физического воспитания возможностям занимающихся?*

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип последовательности.

### 6. *Что понимают под физическим развитием?*

- физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость);
- мышцы, которыми человек может управлять;
- уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.).

### 7. *Основным средством физического воспитания являются:*

- учебные и самостоятельные занятия;
- физические упражнения;
- тренажеры и оборудование;

- спортивный инвентарь.

8. *Оказывает ли влияние физическая подготовленность на уровень индивидуальной производительности человека?:*

- оказывает;
- не оказывает;
- оказывает влияние на снижение эффективности труда;
- оказывает только в определенном виде деятельности.

9. *К основным средствам физической подготовки относятся:*

- физические упражнения в физической культуре и спорте;
- специализированная психическая подготовка;
- закаливание, специальная гигиена;
- восстановительные процедуры (массаж, сауна и др.).

10. *Дополнительными средствами физической подготовки являются:*

- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта;
- физические упражнения в физической культуре и спорте;
- физические упражнения, применительно к особенностям конкретной профессиональной деятельности;
- закаливание, специальная гигиена, специализированное питание, специализированная психическая подготовка.

11. *Перечислите основные физические качества:*

- скоростно-силовые, специализированные, общая выносливость;
- быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость;
- бег, метание мяча, прыжки, отжимания (подтягивание);
- двигательные, силовые, физиологические, биомеханические.

12. *Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:*

- эластичностью;
- гибкостью;
- растяжкой.

13. *Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это...*

- сила;
- выносливость;
- быстрота;
- ловкость.

14. *Дайте определение понятию «общая физическая подготовка» (ОФП):*

- возможность функциональных систем организма;
- процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

15. *Одной из задач ОФП является:*

- всестороннее и гармоничное развитие человека;

- достижение высоких спортивных результатов;
- овладение двигательными умениями и навыками, отвечающими специфике выбранного спорта или конкретной профессии.

*16. К циклическим видам спорта относятся:*

- борьба, бокс, фехтование;
- баскетбол, волейбол, футбол;
- ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- метание мяча, диска, молота.

*17. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования координации движений:*

- акробатика, спортивная и художественная гимнастика;
- баскетбол, гандбол, волейбол;
- легкая атлетика;
- велосипедный спорт.

*18. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для достижения высокой скорости в циклических движениях:*

- тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- автоспорт, конный спорт;
- футбол, баскетбол;
- легкоатлетический бег, конькобежный спорт.

*19. В каком виде спорта преимущественно создаются условия для совершенствования силы и быстроты движения:*

- тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки;
- фигурное катание;
- плавание, прыжки в воду;
- настольный теннис, бадминтон.

*20. В каких видах спорта создаются условия для совершенствования движений в обстановке непосредственной борьбы с соперником:*

- плавание, прыжки в воду;
- тяжелая атлетика;
- конькобежный спорт, фигурное катание;
- бокс, фехтование, спортивная борьба.

*21. Вид спорта, где в большей степени проявляется гибкость:*

- баскетбол;
- фигурное катание, художественная гимнастика;
- велосипедный спорт.

*22. Вид спорта, где в большей степени проявляется дыхательная функция:*

- плавание;
- фехтование;
- дартс;
- прыжки в воду.

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

- скоростной силы;

- техники движений;
- координации движений;
- быстроты реакции.

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

- лыжная гонка на 5 километров;
- бег на 100 метров;
- 12- ти минутный бег;
- плавание 800 метров.

25. Что означает термин «исходное положение»?

- положение, из которого выполняются упражнения;
- вертикальное положение тела;
- положение, которым заканчивают упражнение.

26. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части занятия по физической подготовке?

- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- упражнения «на выносливость»;
- силовые упражнения, упражнения «на гибкость»;
- скоростные упражнения, упражнения «на внимание».

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

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

28. Для решения каких задач используется игровой метод?

- совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств;
- обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
- совершенствование двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

29. Для решения каких задач используется соревновательный метод?

- совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях, развитие таких качеств и способностей, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность;
- обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей;
- совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических качеств, морально-волевых качеств.

30. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное вы-

полнение трудовых, социальных и биологических функций;

- раздел медицины, часть системы физического воспитания, цель которого изучение состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок;

- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее действие на личность.

*31. Воздействие каких факторов окружающей среды оказывает влияние на здоровье человека?*

- климат, погода, экологическая обстановка;

- утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;

- система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направленная на выявление ранних признаков нарушения здоровья.

*32. Закаливание – это...*

- эффективное средство восстановления работоспособности;

- температурное и механическое воздействие на организм;

- важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур.

*33. Что не соответствует понятию «Здоровый образ жизни»?*

- должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим;

- должен защищать от утомления при трудовой деятельности и при занятиях физическими упражнениями;

- должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды;

- должен позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

*34. Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом?*

- генетика человека;

- состояние окружающей среды;

- образ жизни.

*35. Самостоятельные физкультурные занятия предполагают:*

- выполнять физические упражнения самостоятельно, в индивидуальном порядке;

- заниматься в группах здоровья и общей физической подготовки;

- заниматься в спортивных секциях;

- во всех перечисленных.

*36. Перечислите формы самостоятельных занятий:*

- укрепление здоровья, достижение спортивных результатов, повышение уровня физического развития;

- утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течении учебного дня; самостоятельные тренировочные занятия;

- активный отдых; выполнение различных тестов; повышение уровня физической подготовленности.

*37. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует вы-*

*брать для развития силы?*

- ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику;
- тренировочные занятия 1 раз в неделю;
- тренировочные занятия 3 раза в неделю.

*38. Дайте определение понятию «самоконтроль»:*

- способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов;
- система наблюдений за своим здоровьем, физическим развитием, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок;
- профилактика заболеваний; реабилитация больных; физкультурно-оздоровительная работа.

*39. Что является основными задачами самоконтроля?*

- осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью; освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способом записи результатов наблюдений; научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля; закрепить и применить на практике полученные знания;
- контролировать выполнение санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических требований при организации учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- способствовать правильному использованию средств физической культуры и спорта для укрепления здоровья, повышения уровня физического развития, достижения высоких спортивных результатов.

*40. При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть:*

- 80-90 уд/мин;
- 120-125 уд/мин;
- 160-180 уд/мин.

*41. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого человека в покое?*

- 60-80;
- 80-90;
- 90-100;
- 100-110.

*42. Где рекомендуется измерять пульс?*

- в области шеи, на запястье;
- в височной области;
- на животе;
- под коленкой.

*43. Каковы нормальные показатели артериального давления взрослого человека в покое (систолическое/диастолическое)?*

- 90/50;
- 120/80;
- 120/100;
- 140/90.

*44. Главной причиной нарушения осанки является:*

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

45. Профилактика нарушений осанки осуществляется при...

- скоростных упражнениях;
- упражнениях «на гибкость»;
- силовых упражнениях;
- упражнениях на «выносливость».

46. Что определяет техника безопасности при занятиях физическими упражнениями?

- правильное выполнение упражнений;
- навыки знаний физических упражнений без травм;
- комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи.

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

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

48. При оказании первой помощи человеку в случае артериального кровотечения в первую очередь необходимо использовать:

- бинт;
- йод;
- вату;
- жгут.

49. Какое положение необходимо придать человеку, находящемуся в состоянии теплового удара?

- лежащее, ноги приподняты;
- лежащее, голова приподнята;
- сидячее, руки в стороны;
- верного ответа нет.

50. В чем заключается первая помощь при растяжении и разрыве связок?

- остановка кровотечения и предупреждение загрязнения раневой поверхности;
- теплые ванночки, компресс;
- покой, холод, давящая повязка, доставка пострадавшего к врачу;
- положить пострадавшего в прохладное место, наложить жгут.

### 3.2 Задания для промежуточной аттестации

#### Вопросы заданий контрольной работы

1. Физическая культура и здоровый образ жизни.

2. Основы физической культуры в ВУЗе.
3. Здоровье и двигательная активность человека.
4. Методы и формы физического воспитания.
5. Выносливость как физическое качество. Развитие выносливости.
6. Быстрота как физическое качество. Развитие быстроты.
7. Сила как физическое качество. Развитие силы.
8. Гибкость как физическое качество. Развитие гибкости.
9. Ловкость как физическое качество. Развитие ловкости.
10. Влияние экологических факторов на здоровье человека при физических нагрузках.
11. Гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями и спортом.
12. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
13. Утренняя гигиеническая гимнастика.
14. Моя индивидуальная оздоровительная система.
15. Элементы легкой атлетики – кроссовая подготовка.
16. Элементы баскетбола – тактика защиты и нападения.
17. Элементы волейбола - тактика защиты и нападения.
18. Производственная гимнастика и ее значение.
19. Основные методы контроля за состоянием организма во время самостоятельных занятий по физической культуре.
20. Методика определения пульса. Его нормы в покое.
21. Осанка, дать определение. Причины нарушения осанки.
22. Определение нагрузки по показателям пульса и частоте дыхания.
23. Массаж. Необходимые условия при самомассаже.
24. Весо-ростовые индексы (рассчитать собственный показатель).
25. Составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
26. Составить комплекс упражнений для развития быстроты.
27. Составить комплекс упражнений для развития силы.
28. Составить комплекс упражнений для развития гибкости.
29. Составить комплекс упражнений для развития ловкости.
30. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.