

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДЕНО

№ 30.08 2022 г.

Директор Университетского колледжа

Н.Г. Хорошенькая

РЕКОМЕНДОВАНО

Кафедрой физической культуры и
оздоровительных технологий

Протокол № 5 от 26.04 2022 г.

М.Н. Жегалова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура

Специальность 40.02.01

«Право и организация социального обеспечения»

Составители ФОС по дисциплине

Чеусов С.А. С.А. Чеусов

1 Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **Физическая культура**.

Фонд оценочных средств разработан в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» и рабочей программой учебной дисциплины **Физическая культура**.

2 Методика контроля успеваемости и оценивания результатов освоения программы дисциплины

Результатом освоения дисциплины «Физическая культура» являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

2.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Учебная дисциплина **Физическая культура** обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10.

Форма промежуточной аттестации –зачет.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура», обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; –принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; –умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; –патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

–готовность к служению Отечеству, его защите;

–способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

–готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; –освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

–готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

–формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

–умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

–умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

–владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

–владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

–владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

–владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

– физкультурно-оздоровительной деятельностью;

– спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

– введением в профессиональную деятельность специалиста.

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы:

<i>Код ОК</i>	<i>Умения</i>	<i>Знания</i>
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Пользоваться простейшими методиками для самоконтроля за состоянием здоровья, уровнем физической подготовленности	Общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств	Общие положения и частные методики профессионально-прикладной физической подготовки, применительно к специфике своей профессии
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Самостоятельно подбирать и выполнять комплексы физических упражнений для развития физических качеств	Роль и значение предмета в структуре своей профессиональной подготовки; биологические закономерности, лежащие в основе занятий физическими упражнениями
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

3. Комплект материалов для оценки освоенных умений и усвоенных знаний

3.1. Текущий контроль

Текущий контроль осуществляется три раза в семестр согласно положению о балльно-рейтинговой системе, реализуемой в ВолГУ.

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м, с	16	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
			17	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	7,3 и выше	8,8-7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1	8,4	9,3-8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210	180 и ниже	210 и выше	170-190	160 и ниже
			17	240	205-	190	210	170-	160

					220			190	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9-12 9-12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12-14 12-14	7 и ниже 7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (ю), на низкой перекладине из виса (д)	16 17	11 и выше 12	8-9 9-10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15 13-15	6 и ниже 6
7	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16 17	32 32	27 27	22 22	20 20	15 20	10 10
8	Скоростно-силовые	Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.	16 17	52 55	47 49	42 45	40 42	35 36	30 30

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Результат оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
«хорошо»	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
«удовлетворительно»	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
«неудовлетворительно»	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания,

выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Результат оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
«хорошо»	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
«удовлетворительно»	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
«неудовлетворительно»	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Результат оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
«хорошо»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
«удовлетворительно»	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3

Бег 3 000 м (мин., с)	12,30	14,00	б/вр
Приседание на одной ноге с опорой о стену	10	8	5
Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество паз)	13	11	8
Координационный тест – челночный бег 3 x 30 м (с)	7,3	8,0	8,3
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 2 000 м (мин., с)	11,00	13,00	б/вр
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
Координационный тест – челночный бег 3 x 10 м (с)	8,4	9,3	9,7
Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Требования к результатам обучения студентов специального учебного отделения

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Овладеть техникой спортивных игр.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта.
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
 - прыжки в длину с места;

- бег 100 м;
- тест Купера – 12-минутное передвижение.

Рекомендации по реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Фонд тестовых заданий

ОК 2

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.

Правильный ответ: в.

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.

Правильный ответ: г.

3. 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.

Правильный ответ: б.

4. 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.
- Правильный ответ: б.

5. К специфическим функциям физической культуры относятся:

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

Правильный ответ: б.

6. К функциям спорта относятся:

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

Правильный ответ: а.

7. 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.

Правильный ответ: а.

8. 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.

Правильный ответ: б,в,г.

9. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

Правильный ответ: б.

10. 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.

Правильный ответ: в.

ОК 3

1. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

Правильный ответ: а

2. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

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

Правильный ответ: г.

3. 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.

Правильный ответ: б

4. 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.

Правильный ответ: а

5. Укажите основную форму физического воспитания в образовательной организации:

- 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.

Правильный ответ: б,в,г

6. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

Правильный ответ: б

7. 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.

Правильный ответ: в

8. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

Правильный ответ: а

9. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

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

Правильный ответ: г

10. Укажите цель физического воспитания в образовательной организации:

- 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.

Правильный ответ: б

ОК 6

1. 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.

Правильный ответ: в

2. 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.

Правильный ответ: б

3. 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.

Правильный ответ: б

4. 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.

Правильный ответ: в

5. 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.

Правильный ответ: а

6. 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.

Правильный ответ: б,в

7. 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.

Правильный ответ: а

8. 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.

Правильный ответ: г

10. 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.

Правильный ответ: в

ОК 10

1. Белки представляют собой:

- а) неорганические соединения, влияющие на обмен веществ;
- б) высококалорийный запасной источник энергии;
- в) основу структурных элементов клеток и тканей.

Правильный ответ: в

2. Наиболее важным физическим качеством для здоровья человека является:

- а) сила;
- б) быстрота;
- в) выносливость.

Правильный ответ: в

3. Высокий уровень здоровья характеризуется:

- а) оптимальным функционированием жизнеобеспечивающих систем организма при их максимальных резервах;
- б) отсутствием дефектов развития;
- в) отсутствием заболеваний.

Правильный ответ: а

4. К составляющим здорового образа жизни относят:

- а) выбор профессии;
- б) психогигиену;
- в) спортивную подготовку.

Правильный ответ: б

5. Профилактике умственного и физического переутомления способствуют:

- а) полноценный сон;
- б) интенсивная физическая нагрузка;

в) курение.

Правильный ответ: а

6. Здоровье человека на 50% зависит от:

а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;

б) образа жизни;

в) уровня двигательной активности.

Правильный ответ: б

7. В концепцию здоровья человека входит здоровье:

а) психическое;

б) экологическое;

в) общественное.

Правильный ответ: а

8. Принципы рационального питания:

а) соблюдение правил хранения продуктов;

б) ритмичность приема пищи;

в) сбалансированность основных пищевых веществ.

Правильный ответ: в

9. Полноценные белки содержатся:

а) в макаронах;

б) в рыбе;

в) в моркови.

Правильный ответ: б

10. Основным признаком здоровья является:

а) отсутствие дефектов развития;

б) отсутствие заболеваний;

в) хорошая приспособляемость (адаптация) организма к внешним условиям.

Правильный ответ: в

11. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

а) уровень развития физических качеств;

б) эффективность деятельности;

в) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

Правильный ответ: в

12. Критерием эффективности ЗОЖ является:

а) одобрение окружающих;

б) увеличение «количества здоровья»;

в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

Правильный ответ: б

Темы рефератов

1. Здоровье в системе общечеловеческих ценностей. Физическая работоспособность как один из основных факторов здоровья человека.

2. Здоровый образ жизни и его составляющие. Влияние защитных сил организма на уровень физической активности.
3. Введение в лечебную физическую культуру. Оздоровительные системы.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
7. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, психофизическая саморегуляция.
8. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
10. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).
11. Биологические ритмы и работоспособность. Средства ФКиС в профилактике неблагоприятного воздействия на организм гиподинамии и гипокинезии.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
13. Физическое воспитание в вузе. Основные понятия дисциплины. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
14. Культура двигательной деятельности. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическая культура - необходимая основа гармоничного развития личности.
15. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

3.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – зачет. Оценка выставляется по рейтингу текущего контроля.

1. 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.

Правильный ответ: в.

2. 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.

Правильный ответ: б.

3. 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.

Правильный ответ: б.

4. 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.

Правильный ответ: б.

5. 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.

Правильный ответ: в.

6. 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.

Правильный ответ: а.

7. 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.

Правильный ответ: б,в.

8. 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.

Правильный ответ: а.

9. 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.

Правильный ответ: г.

10. 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.

Правильный ответ: в.

Темы рефератов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
2. Методы самоконтроля функционального состояния организма (функциональные пробы).
3. Биологические ритмы и работоспособность. Средства ФКиС в профилактике неблагоприятного воздействия на организм гиподинамии и гипокинезии.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
6. Повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к неблагоприятным условиям внешней среды.
7. История развития волейбола.
8. Правила волейбола. Жесты судей.
9. Терминология и правила в волейболе.
10. Элементы техники волейбола.
11. Состояние и развитие волейбола в России.
12. Совершенствование умений владения мячом в волейболе.
13. Оборудование и инвентарь волейбольного зала.
14. Влияние занятий волейбола на развитие координационных способностей.
15. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности.

3.3. Методика формирования результирующей оценки по дисциплине.

Итогом успешного освоения учебной дисциплины является получение зачета по учебной дисциплине при наборе студентом 60 и более баллов. Студент, набравший в течение семестра менее 60 баллов не получает зачет.