

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»  
Кафедра гуманитарно-правовых дисциплин

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры

«11» 06 2019 г., протокол № 9

заведующий кафедрой

 Н.С. Бондарев

(подпись)

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.Б.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

для студентов по направлению подготовки бакалавриата  
38.03.02 – Менеджмент



Разработчик: Куркина Л.В

Кемерово 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	3
1.1 Перечень компетенций .....	3
1.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....	4
1.3 Описание шкал оценивания .....	9
1.4 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий ....	10
2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ .....	11
2.1 Текущий контроль знаний студентов .....	11
2.2 Промежуточная аттестация.....	19
2.3 Типовой вариант тестирования .....	19
3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ .....	29

# 1. ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

## 1.1 Перечень компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

## 1.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть» (З1, У1, В1, З2, У2, В2, З3, У3, В3), расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение изучения дисциплины по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

Таблица 1 – Соответствие этапов (уровней) освоения компетенции планируемому результату обучения и критериям их оценивания

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения					Оценочные средства
		1	2	3	4	5	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.							
<b>Владеть:</b> средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, и сохранения и укрепления здоровья В <sub>1</sub>	Не владеет средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, и сохранения и укрепления здоровья	Фрагментарное владение средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, и сохранения и укрепления здоровья	В целом успешное, но систематическое владение техникой выполнения средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, и сохранения и укрепления здоровья	В целом успешное, но отдельные пробелы владения средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, и сохранения и укрепления здоровья	Успешное и систематическое владение средствами повышения физической и умственной работоспособности, формирования, и сохранения и укрепления здоровья	Тест, собеседование	
<b>Первый этап</b> (начало формирования) <b>Способен выбрать и выполнить системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека</b>	<b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. У <sub>1</sub>	Не умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Фрагментарное умение выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	В целом успешное, но систематическое умение выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Успешное и систематическое умение выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Тест, собеседование	
<b>Знать:</b>		Не	В	В целом успешное,	Успешное и		



	<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, З<sub>1</sub></p>	<p>знает знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>успешное, но не систематическое знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>но содержащее отдельные пробелы знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>систематическое знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на формирование и укрепление здоровья профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>Тест, собеседование</p>
<p><b>Второй этап</b> (продолжение формирования) <b>Способен самостоятельно методически правильно достигать должного уровня физической подготовленности</b></p>	<p><b>Владеть:</b> средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков и а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности, В<sub>2</sub></p>	<p>Не владеет средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков и а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое владение средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков и а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы владения средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков и а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности</p>	<p>Успешное и систематическое владение средствами совершенствования профессионально важных двигательных качеств, навыков и а также свойств личности с целью подготовки к профессиональной деятельности</p>	<p>Тест, собеседование</p>
<p><b>Уметь:</b> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной</p>	<p>Не умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной</p>	<p>Фрагментарное умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной</p>	<p>В целом успешное, но не систематическое умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания</p>	<p>В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания</p>	<p>Успешное и систематическое умение планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания</p>	<p>Тест, собеседование</p>

	нагрузки и обеспечения работоспособности, У <sub>2</sub>	и умственной нагрузки обеспечения работоспособности и	и сочетания физической и умственной нагрузки обеспечения работоспособности и	и физической и умственной нагрузки обеспечения работоспособности и	и физической и умственной нагрузки обеспечения работоспособности и	и физической и умственной нагрузки обеспечения работоспособности и
	<b>Знать:</b> способы контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомление, монотонный и др.), З <sub>2</sub>	Фрагментарное знание о способах контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомление, монотонный и др.)	В целом успешное, но не систематическое знание о способах контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомление, монотонный и др.)	В целом успешное, но отдельные пробелы знания о способах контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомление, монотонный и др.)	Успешное и систематическое знание о способах контроля и оценки физической нагрузки, а также физической подготовленности, функциональных состояний (утомление, монотонный и др.)	Тест, собеседование
<b>Третий этап</b> (завершение формирования) <i>Способен к организации самостоятельной и физической спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей</i>	<b>Владеть:</b> средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни, В <sub>3</sub>	Фрагментарное владение средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни	В целом успешное, но не систематическое владение средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни	В целом успешное, но отдельные пробелы владения средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни	Успешное и систематическое владение средствами профилактики профессиональных заболеваний с использованием средств физической культуры и основ здорового образа жизни	Тест, собеседование
	<b>Уметь:</b> соблюдать и пропагандировать нормы здорового	Фрагментарное умение соблюдать и пропагандировать	В целом успешное, но не систематическое умение соблюдать	В целом успешное, но отдельные пробелы умение	Успешное и систематическое умение соблюдать	Тест, собеседование

образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности, У <sub>3</sub>	нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Тест, собеседование
<b>Знать:</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д., З <sub>3</sub>	Не знает	Фрагментарное знание о правилах и способах планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы знание о правилах и способах планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.	Успешное и систематическое знание о правилах и способах планирования индивидуальных занятий с учетом уровня физической подготовленности, возраста, пола и т.д.	

Этапы формирования компетенций реализуются в ходе освоения дисциплины, что отражается в тематическом плане дисциплины.

## 1.3 Описание шкал оценивания

Для оценки составляющих компетенции при текущем контроле и промежуточной аттестации используется балльно-рейтинговая система оценок. При оценке контрольных мероприятий преподаватель руководствуется критериями оценивания результатов обучения (таблица 1), суммирует баллы за каждое контрольное задание и переводит полученный результат.

Таблица 2 - Сопоставление оценок когнитивных дескрипторов с результатами освоения программы дисциплины

Балл	Соответствие требованиям критерия	Выполнение критерия	Вербальный аналог	
1	2	3	4	
5	результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия	85,0-100,0% от максимального количества баллов	отлично	Зачтено
4	результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 75,0%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия	75,0-84,9% от максимального количества баллов	хорошо	
3	результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – до 75,0%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия	70,0-74,9% от максимального количества баллов	удовлетворительно	Незачтено
2	результат, содержащий неполный правильный ответ, содержащий значительные неточности, ошибки (степень полноты ответа менее 70,0%)	до 70,0% от максимального количества баллов	неудовлетворительно	
1	неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия	0,0% от максимального количества баллов		



#### 1.4 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламентам текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы студентов. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

Свой фактический рейтинг студент может отслеживать в системе электронного обучения Кемеровского ГСХИ (журнал оценок) <http://moodle.ksai.ru/course/index.php?categoryid=2682>. При возникновении спорной ситуации, оценка округляется в пользу студента (округление до десятых).

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины (или её части). Форма промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом.

Итоговая оценка определяется на основании таблицы 2.

Организация и проведение промежуточной аттестации регламентируется внутренними локальными актами.

##### **Классическая форма сдачи собеседование**

Собеседование проводится в учебных аудиториях института. Студент случайным образом выбирает билет. Для подготовки к ответу студенту отводится 45 минут. Экзаменатор может задавать студентам дополнительные вопросы по программе дисциплины.

Во время подготовки, использование конспектов лекций, методической литературы, мобильных устройств связи и других источников информации запрещено. Студент, уличенный в списывании, удаляется из аудитории и в зачетно-экзаменационную ведомость ставится «неудовлетворительно». В случае добровольного отказа отвечать на вопросы билета, преподаватель ставит в ведомости оценку «неудовлетворительно».

Студенты имеют право делать черновые записи только на черновиках выданных преподавателем.

Проверка теста выполняется автоматически, результат сообщается студенту сразу после окончания тестирования.

Итоговый тест состоит из 20 вопросов, скомпонованных случайным образом. Время тестирования 40 минут.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## 2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

### 2.1 Текущий контроль знаний студентов

Комплект вопросов для собеседования

#### Раздел 1 «Базовая физическая культура»

##### Вопросы лекции № 1 по теме: «Физическая культура в системе профессиональной подготовке студентов»

1. Понятие физическая культура?
2. Основные показатели состояние физической культуре в обществе?
3. Что такое составляющие части физической культуре?
4. Понятие массовой физкультуры?
5. Понятие физической рекреации?
6. Количество задач адаптивной физкультуры?
7. Количество форм физического воспитания?
8. Количество физическая культура и ее составляющие?
9. Понятие средства физической культуры?
10. Понятие здоровье?
11. Количество делений учебных групп?
12. Понятие закаливание?
13. Какие бывают типы спортивных сооружений?
14. Законодательная база?

##### Вопросы по лекции № 2 по теме: «Развитие основных физических качеств»

1. Количество основных качеств?
2. Понятие физические способности?
3. Понятие сила?
4. Виды действия силы?
5. Виды силовые способности определяются мышечными напряжениями
6. Понятие выносливости и фазы утомления?
7. Какие виды выносливости?
8. Классификация специальной выносливости?
9. Понятие ловкости?
10. Понятие быстроты?
11. Классификация скоростных способностей?
12. Классификация гибкость?
13. Классификация гибкость по амплитуде движения?
14. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?
15. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?
16. Классификация по способу движения?
17. Виды методы выполнения физических упражнений?
18. Понятие силы?

##### Вопросы по лекции № 3 по теме: «Социально-биологические основы жизнедеятельности организма»

1. Понятие термина «здоровья»?
2. Из чего складывается понятие «здоровье»?
3. Понятие индекс здоровья?
4. Критерии здоровья человека?
5. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»
6. Количество составляющих частей модели здоровья человека?
7. Количество частей, которые составляет интегральный показатель здоровья человека?



8. Понятие термина «Закаливание»?
9. Какие бывают принципы закаливания?
10. Количество врачебного контроля?
11. Основные цели Первой медицинской помощи?
12. Классификация кровотечений?
13. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?
14. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?
15. Какие виды переломы бывают?

## **Раздел 2 «Оздоровительная физическая культура студента»**

### **Вопросы к лекции № 4 по теме: «Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры»**

1. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?
2. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?
3. Из чего складывается здоровый образ жизни (ЗОЖ)?
4. Количество элементов составляющий здоровый образ жизни?
5. От чего зависит здоровья человека?
6. Модель здоровья человека?
7. Виды физического здоровья человека?
8. Количество принципов рационального питания?
9. Что влияет на здоровье человека?

### **Вопросы к лекции № 5 по теме: «Спортивная культура студента»**

1. Понятие термина спорт?
2. Классификация видов спорта?
3. Отличие спорта от других видов физической культуры?
4. Понятие термина массовой физической культуры?
5. Классификация спортивных достижений?
6. Количество групп факторов спортивных достижений?
7. Цель занятий массового спорта?
8. Задачи массового спорта?
9. Какие цели поставлены в спорте?
10. Понятие термина спорта в учебном заведении?
11. Понятия термина самостоятельные занятия?
12. Понятия термина спортивные соревнования?
13. Понятия термина Системы студенческих спортивных соревнований?
14. Классификация спортивных мероприятий?
15. Понятия термина спортивный клуб?
16. Какие задачи реализует спортивный клуб?
17. Какие имеет права спортивный клуб?

### **Вопросы к лекции 6 по теме: «Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов»**

1. Понятие термина «Агон»?
2. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?
3. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?
4. В каком году был создан МОК?
5. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?
6. Понятие термина «Олимпизм» - это?
7. Что входит в Олимпийскую хартию?
8. Один из главных символов Олимпийских игр?
9. Дистанция эстафеты Олимпийского огня?
10. Что означает понятие «Олимпийский девиз»?
11. Когда был предложен Пьером Кубертена символы Олимпийских игр (флаг и кольца)?

12. В каком году была произведена впервые Олимпийский клятвы?
13. Какие талисманы зимних Олимпийских игр 2014 г. Сочи?
14. Какой был талисман X зимних Олимпийских игр 1968 г. Гренобль?
15. Какой был талисман XII зимних Олимпийских игр 1976 г. Инсбрук?
16. Какой был талисман XIII зимних Олимпийских игр 1980 г. Лейк-Плэсид?
17. Какой был талисман XIV зимних Олимпийских игр 1984 г. Сараево?
18. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?
19. Когда был организован и открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса

### **Раздел 3 «Спортивная культура студента»**

#### **Вопросы к лекции № 7 по теме: «Спортивная -массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе»**

1. Что означает термин «Общая физическая культура (ОФП)»?
2. Как понимается термин «Общая физическая культура (ОФП) и спортивная подготовка в системе школьного образования»?
3. Количество задач Общей физической культуры (ОФП)?
4. Какие задачи решает Общая физическая культура (ОФП)?
5. Что понимается под термином «Эффективность средств Общей физической культуры (ОФП)»?
6. Как понимается термин «Специальная физическая подготовка (СФП)»?
7. Какое понимание термина «Спортивная подготовка (тренировка) и «Физическая подготовленность»?
8. Основные средства тренировки?
9. Какие существуют средства тренировки?
10. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?
11. Из чего складывается частей медико-практическое занятие?
12. Классификация физических упражнений?
13. Что означает термин «Общая и Моторная плотность учебно-тренировочного занятия»?
14. Количество делений физических нагрузок на зоны?

#### **Вопросы к лекция № 8 по теме: «Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Вузе»**

1. Бывает типовое оформление положения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий?
2. Из каких разделов состоит положение?
3. Утверждается ли положение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий и кем?
4. В положении прописываются ли правила соревнований по виду спорта?
5. В положении прописываются ли программа мероприятия?
6. В положении прописываются условия проведения итогов и финансирования?
7. В положении прописываются ли награждение?

#### **Образец оформления типового положения на проведения спортивного мероприятия**

#### **Рекомендации по составлению положений о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях**

Для организации и проведения любого вида физкультурных мероприятий и спортивных соревнований необходимо разработать положение об их проведении. Для правильного и грамотного составления положений рекомендуем руководствоваться приказом министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края от 3 мая 2011 г. № 65п, устанавливающего

Порядок утверждения положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях Красноярского края и Требования к



содержанию положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях Красноярского края.

Как правило, в любом положении должно быть четко сформулировано следующее:

1. "Общие положения". Данный раздел содержит:

а) причины и обоснование проведения физкультурного мероприятия - решение организатора (организаторов) физкультурного мероприятия;

б) цели и задачи проведения физкультурного мероприятия.

2. "Место и сроки проведения". Данный раздел содержит:

а) место проведения;

б) сроки проведения (дата, месяц, год), включая день приезда и день отъезда участников физкультурного мероприятия.

3. "Руководство проведением". Данный раздел содержит:

а) полные наименования (включая организационно-правовую форму) организаторов физкультурного мероприятия - юридических лиц, а также фамилии, имена, отчества организаторов физкультурного мероприятия - физических лиц;

б) распределение прав и обязанностей между организаторами физкультурного мероприятия в отношении такого мероприятия и (или) ссылку на реквизиты договора между организаторами о распределении таких прав и обязанностей.

4. "Требования к участникам и условия их допуска". Данный раздел содержит:

а) условия, определяющие допуск команд, участников к физкультурному мероприятию;

б) численные составы команд;

г) группы участников по полу и возрасту;

д) необходимое количество тренеров и обслуживающего персонала (руководители, специалисты, спортивные судьи) из расчета на одну команду в случае, указанном в подпункте "б" настоящего пункта.

5. "Заявки на участие". Данный раздел содержит:

а) информация о необходимости согласования заявок с медицинским учреждением, руководителем органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта Красноярского края и (или) физкультурно- спортивной организацией;

б) сроки, форма и порядок подачи заявок на участие в физкультурном мероприятии;

в) перечень документов, представляемых в мандатную комиссию физкультурного мероприятия;

г) адрес и иные необходимые реквизиты организаторов физкультурного мероприятия для направления заявок, в том числе почтовый адрес, адрес электронной почты, номер телефона, номер факса.

6. "Программа физкультурного мероприятия". Данный раздел содержит:

а) расписание состязаний и (или) иных организованных занятий по дням, включая день приезда и день отъезда;

б) порядок проведения состязаний и (или) иных организованных занятий по видам спорта, включенных в программу физкультурного мероприятия;

в) ссылку на правила видов спорта, включенных в программу физкультурного мероприятия.

7. "Условия подведения итогов". Данный раздел содержит:

а) условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров в личных и (или) командных видах программы (в случае проведения состязаний);

б) условия подведения итогов командного зачета, если командный зачет подводится по итогам физкультурного мероприятия.

8. "Награждение". Данный раздел содержит:

а) виды официальных наград физкультурного мероприятия;

б) порядок и условия награждения победителей;

9. "Условия финансирования". Данный раздел содержит сведения об источниках и условиях финансового обеспечения физкультурного мероприятия.

10. "Обеспечение безопасности участников и зрителей". Данный раздел содержит:

а) меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении физкультурного мероприятия;

б) меры и условия, касающиеся медицинского обеспечения участников физкультурного мероприятия.

11. "Страхование участников". Данный раздел содержит порядок и условия страхования несчастных случаев, жизни и здоровья участников физкультурного мероприятия.

12. В положение могут включаться разделы, содержащие дополнительную информацию об организации и проведении физкультурного мероприятия.

#### **Раздел 4 «Спортивно-массовая и физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительных деятельность в Вузе»**

##### **Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-массовая и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Вузе**

8. Бывает типовое оформление положения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий?

9. Из каких разделов состоит положение?

10. Утверждается ли положение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий и кем?

11. В положении прописываются ли правила соревнований по виду спорта?

12. В положении прописываются ли программа мероприятия?

13. В положении прописываются условия проведения итогов и финансирования?

14. В положении прописываются ли награждение?

#### **Образец оформления**

##### **типового положения на проведения спортивного мероприятия**

#### **Рекомендации по составлению положений о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях**

Для организации и проведения любого вида физкультурных мероприятий и спортивных соревнований необходимо разработать положение об их проведении. Для правильного и грамотного составления положений рекомендуем руководствоваться приказом министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края от 3 мая 2011 г. № 65п, устанавливающего

Порядок утверждения положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях Красноярского края и Требования к содержанию положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях Красноярского края.

Как правило, в любом положении должно быть четко сформулировано следующее:

1. "Общие положения". Данный раздел содержит:

а) причины и обоснование проведения физкультурного мероприятия - решение организатора (организаторов) физкультурного мероприятия;

б) цели и задачи проведения физкультурного мероприятия.

2. "Место и сроки проведения". Данный раздел содержит:

а) место проведения;

б) сроки проведения (дата, месяц, год), включая день приезда и день отъезда участников физкультурного мероприятия.

3. "Руководство проведением". Данный раздел содержит:

а) полные наименования (включая организационно-правовую форму) организаторов физкультурного мероприятия - юридических лиц, а также фамилии, имена, отчества организаторов физкультурного мероприятия - физических лиц;



б) распределение прав и обязанностей между организаторами физкультурного мероприятия в отношении такого мероприятия и (или) ссылку на реквизиты договора между организаторами о распределении таких прав и обязанностей.

4. "Требования к участникам и условия их допуска". Данный раздел содержит:

а) условия, определяющие допуск команд, участников к физкультурному мероприятию;

б) численные составы команд;

г) группы участников по полу и возрасту;

д) необходимое количество тренеров и обслуживающего персонала (руководители, специалисты, спортивные судьи) из расчета на одну команду в случае, указанном в подпункте "б" настоящего пункта.

5. "Заявки на участие". Данный раздел содержит:

а) информация о необходимости согласования заявок с медицинским учреждением, руководителем органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта Красноярского края и (или) физкультурно- спортивной организацией;

б) сроки, форма и порядок подачи заявок на участие в физкультурном мероприятии;

в) перечень документов, представляемых в мандатную комиссию физкультурного мероприятия;

г) адрес и иные необходимые реквизиты организаторов физкультурного мероприятия для направления заявок, в том числе почтовый адрес, адрес электронной почты, номер телефона, номер факса.

6. "Программа физкультурного мероприятия". Данный раздел содержит:

а) расписание состязаний и (или) иных организованных занятий по дням, включая день приезда и день отъезда;

б) порядок проведения состязаний и (или) иных организованных занятий по видам спорта, включенных в программу физкультурного мероприятия;

в) ссылку на правила видов спорта, включенных в программу физкультурного мероприятия.

7. "Условия подведения итогов". Данный раздел содержит:

а) условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров в личных и (или) командных видах программы (в случае проведения состязаний);

б) условия подведения итогов командного зачета, если командный зачет подводится по итогам физкультурного мероприятия.

8. "Награждение". Данный раздел содержит:

а) виды официальных наград физкультурного мероприятия;

б) порядок и условия награждения победителей;

9. "Условия финансирования". Данный раздел содержит сведения об источниках и условиях финансового обеспечения физкультурного мероприятия.

10. "Обеспечение безопасности участников и зрителей". Данный раздел содержит:

а) меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении физкультурного мероприятия;

б) меры и условия, касающиеся медицинского обеспечения участников физкультурного мероприятия.

11. "Страхование участников". Данный раздел содержит порядок и условия страхования несчастных случаев, жизни и здоровья участников физкультурного мероприятия.

12. В положение могут включаться разделы, содержащие дополнительную информацию об организации и проведении физкультурного мероприятия.

## Раздел 5 «Рекреационная физическая культура студента»

### Вопросы к теме: «Рекреационная физическая культура: сущность и структура»

1. Рекреационная физическая культура: сущность и структура.

2. Организационные основы рекреационной культуры. Рекреация в физкультурно-спортивной деятельности.
3. Цель, задачи рекреационной физической культуры в вузе.
4. Формирования готовности у студентов к рекреационной деятельности.
5. Инфраструктура для развития рекреационной деятельности в вузе.
6. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
7. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
8. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий.
9. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
10. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
11. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий в студенческом возрасте. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.
12. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### **Раздел 6 «Профессионально-прикладной физической культура студентов»**

##### **Вопросы по теме: «Профессионально-прикладной физической подготовка»**

1. Профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура.
2. Социальный заказ общества на подготовку специалистов с высоким уровнем физической культуры.
3. Компоненты профессионально-прикладной физической культуры.
4. Готовность студентов к здоровьесберегающей профессиональной деятельности.
5. Понятие «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), цели, задачи и место в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
6. Организационные формы, средства, методы и контроль за эффективностью ППФП.
7. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
8. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
10. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
11. Влияние условий труда и быта бакалавра на выбор форм, методов и средств ПФК.
12. Производственная физическая культура в рабочее время.
13. Дополнительные средства повышения работоспособности.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
15. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культура бакалавра.
16. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.



### Комплект вопросов для тестирования

#### Вопросы лекции № 1 по теме: «Физическая культура в системе профессиональной подготовке студентов»

1. Понятие физическая культура?

а) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

б) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности, часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

2. Основные показатели состояние физической культуре в обществе?

а) Уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

б) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

в) уровень здоровья и физического развития людей.

3. Что такое составляющие части физической культуре?

а) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ, профессионально-прикладная физкультура, физкультурное образование, физическая реабилитация;

б) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ;

в) массовая физическая культура, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ;

г) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, физкультурное образование, физическая реабилитация;

4. Понятие массовой физкультуры?

а) Массовая физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека;

б) Массовая физическая культура - часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

в) Массовая физическая культура - часть культуры, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

5. Понятие физической рекреации?

а) Физическая рекреация – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, а

также естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность;

б) Физическая рекреация – это естественных сил природы, в результате которых получается удовольствие и достигается хорошее самочувствие и настроение, восстанавливается умственная и физическая работоспособность;

в) Физическая рекреация – это двигательный активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта.

6. Количество задач адаптивной физкультуры?

а) 12;

б) 9;

в) 8;

г) 4.

7. Количество форм физического воспитания?

а) 3;

б) 7;

в) 2.

8. Количество физической культуры и ее составляющие?

а) 5;

б) 3;

в) 2.

9. Понятие средства физической культуры?

а) Физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздуха, и воды), факторы личной и общественной гигиены, гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна), режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спорт, обувь и одежда, мест занятий, отказ от вредных привычек;

б) Физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздуха, и воды), гигиенические факторы (личная гигиена, распорядок дня, гигиена сна), режим питания, трудовой деятельности, гигиена тела, спорт, обувь и одежда, мест занятий, отказ от вредных привычек;

в) Физические упражнения, трудовой деятельности, гигиена тела, спорт, обувь и одежда, мест занятий, отказ от вредных привычек;

10. Понятие здоровье?

а) физическое здоровье, нравственное здоровье и психическое;

б) физическое здоровье, нравственное здоровье, психическое здоровье, духовное и социальное здоровье;

в) психическое здоровье, духовное и социальное здоровье;

11. Количество делений учебных групп?

а) 4;

б) 8;

в) 2.

12. Понятие закаливание?

а) **Закаливание** – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное – укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний. Закаливание – это тренировка всего организма и прежде всего – терморегуляционного аппарата;

б) **Закаливание** – это тренировка всего организма и прежде всего – терморегуляционного аппарата;

в) **Закаливание** – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.



13. Какие бывают типы спортивных сооружений?

- а) открытые и закрытые;
- б) открытые;
- в) закрытые.

14. Законодательная база?

а) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.), приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48 ПОЛОЖЕНИЕ «о Единой всероссийской спортивной классификации». Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года;

б) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.), Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года;

в) Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля, 25 декабря 2008 г., 7 мая, 18 июля 2009 г.), приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от «21» ноября 2008 г. № 48 ПОЛОЖЕНИЕ «о Единой всероссийской спортивной классификации».

Ключ:

1.	
б	8.а
2.а	9.а
3. а	10.б
4.б	11.а
5.а	12а
6. б	13.а
7.б	14.а

#### Вопросы по лекции № 2 по теме: «Развитие основных физических качеств»

1. Количество основных качеств?

- а) 3;
- б) 5;
- в) 7;

2. Понятие физические способности?

- а) устойчивость;
- б) функциональные возможности организма;
- в) относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействия которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий.

3. Понятие сила?

а) Сила – Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон;

б) Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон. Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

4. Виды действия силы?

- а) абсолютная;
- б) относительная и абсолютная;
- в) относительная.

5. Виды силовые способности определяются мышечными напряжениями

- а) динамическая и статическая сила;
  - б) статическая сила;
  - в) динамическая сила.
6. Понятие выносливости и фазы утомления?
- а) продолжительность механической работы до утомления, фазы - начальное, компенсированное и некомпенсированное утомление;
  - б) фазы - начальное, компенсированное и некомпенсированное утомление;
  - в) продолжительность механической работы до утомления.
7. Какие виды выносливости?
- а) специальная;
  - б) общая и специальная;
  - в) общая.
8. Классификация специальной выносливости?
- а) игровая;
  - б) прыжковая;
  - в) игровая, прыжковая и силовая выносливость;
  - г) силовая.
9. Понятие ловкости?
- а) ловкость воспитывает посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действия;
  - б) фазы - начальное, компенсированное и некомпенсированное утомление;
  - в) продолжительность механической работы до утомления.
10. Понятие быстроты?
- а) быстроту воспитывают посредством обучения двигательных задач, успех решений которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия;
  - б) быстроту воспитывают посредством обучения двигательных задач;
  - в) быстроту воспитывают посредством за счет успеха решений, которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия.
11. Классификация скоростных способностей?
- а) быстроту двигательных реакций, скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением, темп движения;
  - б) скорость одиночного движения;
  - в) не отягощенного внешним сопротивлением;
  - г) темп движения.
12. Классификация гибкость?
- а) пассивная;
  - б) активная;
  - в) пассивная и активная.
13. Классификация гибкость по амплитуде движения?
- а) специальная;
  - б) общая и специальная;
  - в) общая.
14. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?
- а) скоростно-силовые упражнения;
  - б) упражнения на выносливость;
  - в) упражнения на координацию;
  - г) скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию.
15. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?
- а) игровой, круговой;
  - б) интервальный, соревновательный;



- в) равномерный и переменный;
- г) повторный;
- д) игровой, круговой, интервальный, соревновательный, равномерный и переменный, повторный.

16. Классификация по способу движения?

- а) по характеру;
- б) по способу движения (ациклические и циклические);
- в) по биохимическому признаку;
- г) по интенсивности;
- д) по характеру, по способу движения (ациклические и циклические), по биохимическому признаку, по интенсивности.

17. Виды методы выполнения физических упражнений?

- а) повторный, переменный, до отказа;
- б) контрольные, отягощенные, игровые;
- в) круговые, соревновательный;
- г) повторный, переменный, до отказа, контрольные, отягощенные, игровые, круговые, соревновательный.

18. Понятие силы?

а) средствами воспитания силы является упражнения преодоления сопротивление различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.д.), упругих предметов (резиновый эспандер), массы собственного тела (подтягивание, приседание) и другие методы воспитания силы (максимальных усилий и динамических усилий);

б) средствами воспитания силы является упражнения преодоления сопротивление различных отягощений (штанга, гири, гантели и т.д.);

в) средствами воспитания силы является упражнения преодоления сопротивление упругих предметов (резиновый эспандер).

Ключ:

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. в  | 15. в |
| 2. в  | 16. а |
| 3. б  | 17. б |
| 4. а  | 18. а |
| 5. а  | 19. а |
| 6. а  | 20. а |
| 7. б  | 21. в |
| 8. в  | 22. б |
| 9. а  | 23. г |
| 10. а | 24. д |
| 11. а | 25. д |
| 12. в | 26. г |
| 13. б | 27. а |
| 14. г |       |

### Вопросы по лекции № 3 по теме: «Социально-биологические основы жизнедеятельности организма»

1. Понятие термина «здоровья»?
  - а) Физическое здоровье +Нравственное здоровье;
  - б) Физическое здоровье+Нравственное здоровье + Психическое здоровье;
  - в) Нравственное здоровье+Психическое здоровье.
2. Из чего складывается понятие «здоровье»?
  - а) отсутствие болезней +здоровье и норма как тождественные понятия;
  - б) как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических понятий+ отсутствие болезней;

в) отсутствие болезней+здоровье и норма как тождественные понятия; как единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических понятий.

3. Понятие индекс здоровья?

а) комплексный показатель по нескольким компонентам здоровья индивидуума или определенной группы населения+комплексный инструмент для оценки образа жизни, контроля за ним слежение за динамикой основных показателей;

б) комплексный показатель по нескольким компонентам здоровья индивидуума или определенной группы населения;

в) комплексный инструмент для оценки образа жизни, контроля за ним слежение за динамикой основных показателей.

4. Критерии здоровья человека?

а) Медицинские;

б) Психолого-педагогический;

в) Медицинские+ Психолого-педагогический.

5. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»

а) Деятельность учреждений здравоохранение + Генетические факторы + Условия и образа жизни + Состояние окружающей среды;

б) Деятельность учреждений здравоохранение + Состояние окружающей среды;

в) Деятельность учреждений здравоохранение + Генетические факторы + Условия и образа жизни.

6. Количество составляющих частей модели здоровья человека?

а) 10;

б) 7;

в) 3;

г) 5.

7. Количество частей, которые составляет интегральный показатель здоровья человека?

а) 6;

б) 3;

в) 5.

8. Понятие терминала «Закаливание»?

а) **Закаливание** это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса. Закаливание укрепляет организм, улучшает кровообращение, повышает тонус центральной нервной системы, а главное – укрепляет иммунитет и снижает частоту простудных заболеваний. Закаливание – это тренировка всего организма и прежде всего терморегуляционного аппарата;

б) **Закаливание** это тренировка всего организма и прежде всего терморегуляционного аппарата;

в) **Закаливание** это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса.

9. Какие бывают принципы закаливание?

а) системность+самоконтроль;

б) постепенность+ учет индивидуальных особенностей;

в) системность+самоконтроль+ постепенность+ учет индивидуальных особенностей.

10. Количество врачебного контроля?

а) 7;

б) 9;

в) 10.

11. Основные цели Первой медицинской помощи?

а) спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора;

б) устройство продолжающегося воздействия поражающего фактора + организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы;

в) спасение+ устройство продолжающегося воздействия поражающего фактора + организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы.

12. Классификация кровотечений?

а) венозные + артериальные;

б) артериальные+капиллярные;

в) венозные + капиллярные;

г) венозные + артериальные+ капиллярные.

13. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?

а) 1,5-2 часа;

б) 30 минут;

в) 5 час.

14. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?

а) 1,5-2 часа;

б) 5 час.;

в) 30 минут.

15. Какие виды переломы бывают?

а) открытые+закрытые;

б) закрытые;

в) открытые.

Ключ:

1. б

9. в

2. в

10. в

3. а

11. а

4. в

12. г

5. в

13. а

6. б

14. в

7. в

15. а

8. а

**Вопросы к лекции № 4 по теме: «Основы здоровый образ жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культурой»**

1. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?

а) 3;

б) 6;

в) 9.

2. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?

а) положительные + отрицательные;

б) положительные;

в) отрицательные.

3. Из чего складывается здорового образа жизни (ЗОЖ)?

а) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание;

б) искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание;

в) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, личную гигиену, закаливание, оптимальный двигательный режим.

4. Количество элементов составляющий здоровый образ жизни?

а) 10;

б) 7;



в) 5.

5. От чего зависит здоровья человека?

а) образ жизни, внешняя среда и природоклиматические условия, генетика и биология человека, система здравоохранения;

б) образ жизни, внешняя среда и природоклиматические условия, генетика и биология человека;

в) генетика и биология человека, система здравоохранения.

6. Модель здоровья человека?

а) наследственные особенности человека, двигательный режим, ценностная ориентация личности, социально-экономическая среда, реакция на внешние раздражения, режим отдыха и работы, режим питания, характер дыхания, биологическая среда;

б) социально-экономическая среда, реакция на внешние раздражения, режим отдыха и работы, режим питания, характер дыхания, биологическая среда;

в) наследственные особенности человека, двигательный режим, ценностная ориентация личности.

7. Виды физического здоровья человека?

а) рациональное питание, соблюдение личной гигиены и безопасной поведения, двигательная активность, отказ от вредных привычек, оптимальное сочетания умственного и физического труда;

б) отказ от вредных привычек, оптимальное сочетания умственного и физического труда;

в) рациональное питание, соблюдение личной гигиены и безопасной поведения, двигательная активность.

8. Количество принципов рационального питания?

а) 10;

б) 9;

в) 7.

9. Что влияет на здоровье человека?

а) здоровый образ жизни, экология;

б) наследственность, медицина;

в) здоровый образ жизни, экология, наследственность, медицина.

**Ключ:**

1. б

6. а

2. а

7. а

3. а

8. в

4. б

9. в

5. а

**Вопросы к лекции № 5 по теме: «Спортивная культура студента»**

1. Понятие термина спорт?

а) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей. Представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.

б) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков;

в) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека+часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей.

2. Классификация видов спорта?

а) массовый спорт+ спорт высших достижений;

б) спорт высших достижений;

в) базовый спорт.

3. Отличие спорта от других видов физической культуры?

а) оптимальная форма физического совершенствование+специфическая форма культуры;

б) специфическая форма культуры+наличие соревновательной деятельности;

в) оптимальная форма физического совершенствование+специфическая форма культуры+ наличие соревновательной деятельности.

4. Понятие термина массовой физической культуры?

а) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации;

б) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации+часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

5. Классификация спортивных достижений?

а) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.);

б) спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт);

в) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.)+ спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт).



6. Количество групп факторов спортивных достижений?
- 1 группа факторов;
  - 5 групп факторов;
  - 3 группы факторов.
7. Цель занятий массового спорта?
- укрепить здоровье;
  - улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть;
  - укрепить здоровье+ улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть.
8. Задачи массового спорта?
- повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок;
  - достижение высоких результатов в спорте;
  - укрепить здоровье+ улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть.
9. Какие цели поставлены в спорте?
- достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях;
  - достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах;
  - достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях + достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах.
10. Понятие термина спорта в учебном заведении?
- Спорт в свободное время - неотъемлемая часть физического воспитания студентов;
  - Спорт в высшем учебном заведении - учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений;
  - Спорт в высшем учебном заведении - учебная программа по физической культуре предусматривает свободу выбора видов спорта для студентов основного и спортивного отделений. + Спорт в свободное время - неотъемлемая часть физического воспитания студентов.
11. Понятия термина самостоятельные занятия?
- одна из форм массового спорта;
  - одна из форм спортивной подготовки.
12. Понятия термина спортивные соревнования?
- одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы;
  - одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной работы;
  - одна из наиболее эффективных форм организации спортивной работы.
13. Понятия термина **Системы студенческих спортивных соревнований?**  
*Система студенческих спортивных соревнований*
- .....
14. Классификация спортивных мероприятий?
- внутривузовские соревнования по видам спорта;
  - межвузовские соревнования по видам спорта+товарищеские соревнования между курсами, факультетами, Вузами;
  - внутривузовские соревнования по видам спорта+ межвузовские соревнования по видам спорта+товарищеские соревнования между курсами, факультетами, Вузами!



районные, городские соревнования+ областные соревнования+ зональные соревнования+ Российские студенческие соревнования+ Международные спортивные соревнования студентов+ чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)+ участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, Мира и Олимпиадах.

15. Понятия термина спортивный клуб?

а) создаётся в виде объединения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников с образованием юридического лица;

б) создаётся в виде объединения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников без образования юридического лица+ организует свою работу на добровольном членстве, демократических принципах, при широкой гласности, творческой инициативы, выборности руководящих органов и их отчетности перед коллективом.;

в) создаётся в виде объединения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников с образованием или без образования юридического лица+ организует свою работу на добровольном членстве, демократических принципах, при широкой гласности, творческой инициативы, выборности руководящих органов и их отчетности перед коллективом.

16. Какие задачи реализует спортивный клуб?

**Задачи спортивного клуба:**

.....  
 .....  
 .....

17. Какие имеет права спортивный клуб?

.....  
 .....

**Ключ:**

1. а
2. а
3. в
4. б
5. в
6. б
7. в
8. в
9. в
10. в
11. б
12. в

13. Вся система студенческих спортивных соревнований построена на основе принципа «от простого к сложному», т.е. от внутри-вузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и т.д. до международных студенческих соревнований. Внутри вузовские спортивные соревнования включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на курсе, соревнования между курсами факультетов, между факультетами.

В зависимости от содержания «Положения о соревновании» состязание может быть или личным (для каждого выступающего), или командным, или лично-командным: доступным каждому студенту, или для «спортивной элиты» учебной группы, курса, факультета, определяемой на предварительных соревновательных этапах. Но в любом случае на первых этапах этой системы внутри вузовских соревнований может участвовать каждый студент, вне зависимости от уровня его спортивной подготовленности. Внутри вузовские соревнования по видам спорта (в том числе массовые кроссы, эстафеты и др.):\*зачетные соревнования на учебных занятиях; соревнования на первенство учебных

групп; соревнования на первенство курсов; соревнования на первенство факультетов (соревнования на первенство общежитий); соревнования на первенство вуза. Межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия: товарищеские соревнования между курсами, факультетами, вузами районные, городские соревнования; областные соревнования; зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку); российские студенческие соревнования и участие в составе сборных команд в соревнованиях Российской Федерации. Международные спортивные соревнования студентов: товарищеские соревнования между отдельными факультетами или вузами: чемпионаты и универсиады Международной федерации университетского спорта (ФИСУ); участие в составе сборных команд России в чемпионатах Европы, Мира и в Олимпийских играх.

14. в

15. в

16. Задачи спортивного клуба во многом повторяют задачи физической культуры, но реализуются спортивной направленностью регулярных занятий и тренировок.

17. Спортивный клуб имеет право: присваивать спортивные разряды; награждать грамотами и подарками спортивный актив и отличившихся спортсменов; присваивать звания общественного инструктора и тренера и выдавать удостоверения; для подготовки к ответственным соревнованиям проводить учебно-тренировочные сборы спортсменов; осуществлять руководство общественным спортивным активом факультетов и др. подразделений вуза.

**Вопросы к лекции 6 по теме: «Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов»**

1. Понятие термина «Агон»?

а) состязание, турнир, праздник;

б) турнир;

в) праздник;

г) состязание.

2. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?

а) 1992 г.;

б) 1892 г.;

в) 1725г.

3. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?

а) Пьер Ришар;

б) Михаил Грешилов;

в) Пьер де Кубертен.

4. В каком году был создан МОК?

а) 1697 г.;

б) 1894 г.;

в) 1794г.

5. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?

а) 1797 г., г. Рим;

б) 1896 г., г. Афины;

в) 1980 г., г. Москва.

6. Понятие термина «Олимпизм» - это?

а) состояние ума;

б) основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными;

в) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными.

7. Что входит в Олимпийскую хартию?



- а) Основополагающие принципы, Олимпийское движение;
- б) Основополагающие принципы, Олимпийское движение. Международный олимпийский комитет (МОК), Международные федерации (МСФ), Национальные олимпийские комитеты (НОК), Олимпийские игры, Протокол;
- в) Международный олимпийский комитет (МОК), Международные федерации (МСФ).
8. Один из главных символов Олимпийских игр?
- а) Олимпийская клятва;
- б) Олимпийский огонь;
- в) Олимпийский флаг.
9. Дистанция эстафеты Олимпийского огня?
- а) 100 000км;
- б) 78000км;
- в) 57000км.
10. Что означает понятие «Олимпийский девиз»?
- а) главное участие, а не победа;
- б) главная – не победа, а участие;
- в) быстрее, выше, сильнее.
11. Когда был предложен Пьером Кубертена символы Олимпийских игр (флаг и кольца)?
- а) 1912 г.;
- б) 1927 г.;
- в) 1914г.
12. В каком году была произведена впервые Олимпийский клятвы?
- а) 1930 г.;
- б) 1920 г.;
- в) 1939г.
13. Какие талисманы зимних Олимпийских игр 2014 г. Сочи?
- а) белый мишка, тигр;
- б) леопард, рысь, заяка;
- в) белый мишка, леопард и заяка.
14. Какой был талисман X зимних Олимпийских игр 1968 г. Гренобль?
- а) мишка;
- б) стилизованный лыжник Шюсс;
- в) рысь.
15. Какой был талисман XII зимних Олимпийских игр 1976 г. Инсбрук?
- а) заяка;
- б) рысь;
- в) Снеговик Олимпиямандл.
16. Какой был талисман XIII зимних Олимпийских игр 1980 г. Лейк-Плсид?
- а) енот Рони;
- б) ежик;
- в) волчонок Вучко.
17. Какой был талисман XIV зимних Олимпийских игр 1984 г. Сараево?
- а) тигр;
- б) волчонок Вучко;
- в) жираф.
18. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?
- а) 20;
- б) 25;
- в) 18.
19. Когда был организован и открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса



- а) 2009 г.;  
 б) 2012 г.;  
 в) 1999г.

**Ключ:**

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. а  |       |
| 2.    | 12. а |
| 3. б  | 13. а |
| 4. в  | 14. в |
| 5. а  | 15. б |
| 6. б  | 16. в |
| 7. в  | 17. а |
| 8. б  | 18. б |
| 9. б  | 19. в |
| 10. б | 20. в |
| 11. в |       |

**Вопросы к лекции № 7 по теме: «Спортивная -массовая и физкультурно-оздоровительная деятельность в Вузе»**

1. Что означает термин «Общая физическая культура (ОФП)»?  
 Общая физическая культура (ОФП) – \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Общая физическая культура (ОФП) – \_\_\_\_\_

2. Как понимается термин «Общая физическая культура (ОФП) и спортивная подготовка в системе школьного образования»?  
 Общая физическая культура (ОФП) и спортивная подготовка

3. Количество задач Общей физической культуры (ОФП)?

- а) 7;  
 б) 6;  
 в) 3.

4. Какие задачи решает Общая физическая культура (ОФП)?

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

– \_\_\_\_\_

5. Что понимается под термином «Эффективность средств Общей физической культуры (ОФП)»?

Эффективность средств Общей физической культуры (ОФП)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Как понимается термин «Специальная физическая подготовка (СФП)»?  
 Специальная физическая подготовка (СФП)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Специальная физическая подготовка (СФП) –

---



---

7. Какое понимание термина «Спортивная подготовка (тренировка) и «Физическая подготовленность»?

Спортивная подготовка (тренировка) –

---



---

Физическая подготовленность –

---



---

8. Основные средства тренировки?

- а) основные (соревновательные);
- б) вспомогательные (тренировочные);
- в) основные (соревновательные)+ вспомогательные (тренировочные).

9. Какие существуют средства тренировки?

- а) физические упражнения специфические + физические упражнения неспецифические;
- б) физические упражнения специфические;
- в) физические упражнения неспецифические.

10. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?

- а) знание+мышление+ двигательное умение + двигательный навык;
- б) знание+ двигательное умение + двигательный навык;
- в) мышление+ двигательное умение + двигательный навык.

11. Из чего складывается частей медико-практическое занятие?

- а) доступность+системность;
- б) системность+постепенность;
- в) доступность + системность+ постепенность.

12. Классификация физических упражнений?

- а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
- б) идеомоторные+гимнастические;
- в) гимнастические+спортивно-прикладные.

13. Что означает термин «Общая и Моторная плотность учебно-тренировочного занятия»?

Общая плотность учебно-тренировочного занятия –

---



---

Моторная плотность учебно-тренировочного занятия –

---



---

14. Количество делений физических нагрузок на зоны?

- а) 3;
- б) 4;
- в) 7.

**Ключ:**

1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**- процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**- способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для



специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта

2. **Общая физическая культура (ОФП) и спортивная подготовка** – процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие школьника. ОФП способствует функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной в сфере деятельности или виде спорта.

3. б

4. **задачи, которые решает Общая физическая культура (ОФП):** приобретение общей выносливости; гармоничное развитие мускулатуры и силы мышц; повышение общих скоростных возможностей (быстрота выполнения движений); увеличение подвижности основных суставов и эластичности мышц; улучшение ловкости в бытовых, трудовых и спортивных действиях (умение координировать простых и сложных движения); научиться выполнять движения без излишних напряжений, а также уметь расслабляться.

5. Эффективность средств Общей физической культуры (ОФП) – являются упражнения, схожие по биомеханической структуре технике исполнения, вовлечению одних и тех же мышечных групп, продолжительности и интенсивности физических упражнений, а также широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта.

6. **Специальная физическая подготовка (СФП)** – совокупность, использующих упражнения специфического характера (то есть соревновательных и схожих с ними упражнений) для данного вида спортивной или прикладной специализации.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие двигательных особенностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или трудовой деятельности.

7. **Спортивная подготовка (тренировка)** – направленное воздействие на развитие основных и специальных физических качеств юных спортсменов, обеспечивающее нужную степень готовности к спортивным достижениям на основе целесообразности использования принципов, методов, средств и условий физической тренировки.

**Физическая подготовленность** – комплексный результат ФП, который характеризуется повышенной работоспособностью и сформированностью двигательных навыков необходимых в определенной деятельности.

8. в

9. а

10. а

11. в

12. а

13. **Общая плотность учебно-тренировочных занятий** – отношение педагогически оправданного времени ко всей продолжительности занятия. Педагогически оправданное время – это время, затраченное на подготовку инвентаря и оборудования, на объяснение и показ упражнений, на выполнение физических упражнений и заданий, на отдых между упражнениями.

**Моторная плотность** – отношение времени, затраченного непосредственно на выполнение физических упражнений, ко всей продолжительности занятия.

14. б

**Лекция № 8 по теме: «Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Вузе»**

**Вопросы к лекции № 8 по теме: «Проектирование спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий в Вузе»**

1. Бывает типовое оформление положения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий?
2. Из каких разделов состоит положение?
3. Утверждается ли положение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий и кем?
4. В положении прописываются ли правила соревнований по виду спорта?
5. В положении прописываются ли программа мероприятия?
6. В положении прописываются условия проведения итогов и финансирования?
7. В положении прописываются ли награждение?

**Образец оформления типового положения на проведения спортивного мероприятия**

**Рекомендации по составлению положений о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях**

Для организации и проведения любого вида физкультурных мероприятий и спортивных соревнований необходимо разработать положение об их проведении. Для правильного и грамотного составления положений рекомендуем руководствоваться приказом министерства спорта, туризма и молодежной политики Красноярского края от 3 мая 2011 г. № 65п, устанавливающего

Порядок утверждения положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях Красноярского края и Требования к содержанию положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях Красноярского края.

Как правило, в любом положении должно быть четко сформулировано следующее:

1. "Общие положения". Данный раздел содержит:
  - а) причины и обоснование проведения физкультурного мероприятия - решение организатора (организаторов) физкультурного мероприятия;
  - б) цели и задачи проведения физкультурного мероприятия.
2. "Место и сроки проведения". Данный раздел содержит:
  - а) место проведения;
  - б) сроки проведения (дата, месяц, год), включая день приезда и день отъезда участников физкультурного мероприятия.
3. "Руководство проведением". Данный раздел содержит:
  - а) полные наименования (включая организационно-правовую форму) организаторов физкультурного мероприятия - юридических лиц, а также фамилии, имена, отчества организаторов физкультурного мероприятия - физических лиц;
  - б) распределение прав и обязанностей между организаторами физкультурного мероприятия в отношении такого мероприятия и (или) ссылку на реквизиты договора между организаторами о распределении таких прав и обязанностей.
4. "Требования к участникам и условия их допуска". Данный раздел содержит:
  - а) условия, определяющие допуск команд участников к физкультурному мероприятию;
  - б) численные составы команд;
  - г) группы участников по полу и возрасту;
  - д) необходимое количество тренеров и обслуживающего персонала (руководители, специалисты, спортивные судьи) из расчета на одну команду в случае, указанном в подпункте "б" настоящего пункта.
5. "Заявки на участие". Данный раздел содержит:



а) информация о необходимости согласования заявок с медицинским учреждением, руководителем органа местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта Красноярского края и (или) физкультурно- спортивной организацией;

б) сроки, форма и порядок подачи заявок на участие в физкультурном мероприятии;

в) перечень документов, представляемых в мандатную комиссию физкультурного мероприятия;

г) адрес и иные необходимые реквизиты организаторов физкультурного мероприятия для направления заявок, в том числе почтовый адрес, адрес электронной почты, номер телефона, номер факса.

6. "Программа физкультурного мероприятия". Данный раздел содержит:

а) расписание состязаний и (или) иных организованных занятий по дням, включая день приезда и день отъезда;

б) порядок проведения состязаний и (или) иных организованных занятий по видам спорта, включенных в программу физкультурного мероприятия;

в) ссылку на правила видов спорта, включенных в программу физкультурного мероприятия.

7. "Условия подведения итогов". Данный раздел содержит:

а) условия (принципы и критерии) определения победителей и призеров в личных и (или) командных видах программы (в случае проведения состязаний);

б) условия подведения итогов командного зачета, если командный зачет подводится по итогам физкультурного мероприятия.

8. "Награждение". Данный раздел содержит:

а) виды официальных наград физкультурного мероприятия;

б) порядок и условия награждения победителей;

9. "Условия финансирования". Данный раздел содержит сведения об источниках и условиях финансового обеспечения физкультурного мероприятия.

10. "Обеспечение безопасности участников и зрителей". Данный раздел содержит:

а) меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении физкультурного мероприятия;

б) меры и условия, касающиеся медицинского обеспечения участников физкультурного мероприятия.

11. "Страхование участников". Данный раздел содержит порядок и условия страхования несчастных случаев, жизни и здоровья участников физкультурного мероприятия.

12. В положение могут включаться разделы, содержащие дополнительную информацию об организации и проведении физкультурного мероприятия.

Сайт: <http://sportclub24.ru/uploads/article/13/39e3e41bf.pdf>

## 2.2 Промежуточная аттестация

### 2.3 Типовой вариант тестирования

#### Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура»

1. Понятие физической культуры (ФК)?
  - а) сфера социальной деятельности направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности + часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
  - б) сфера социальной деятельности направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;
  - в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.
2. основные показатели состояния физической культуры в обществе?
  - а) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
  - б) уровень здоровья и физического развития людей + степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;
  - в) уровень здоровья и физического развития людей.
3. Классификация спортивных сооружений?
  - а) открытые + закрытые;
  - б) открытые;
  - в) закрытые.
4. Составляющие части физической культуры?
  - а) массовая физкультура;
  - б) физическая рекреация;
  - в) спорт;
  - г) массовая физкультура, физическая рекреация, спорт, ЛФК, адаптационная физкультура, физическое воспитание.
5. Отличие спорта и лечебная физкультура (ЛФК)?
  - а) от целей и задач поставленных перед занимающимися ФК;
  - б) направленные решения реабилитации занимающихся ФК;
  - в) направленные решения для достижение высоких результатов от занимающихся ФК.
6. Физическая культура и ее составляющие?
  - а) физическая активность;
  - б) физические упражнения;
  - в) физическая подготовленность;
  - г) физическая активность + физическая подготовленность + физические упражнения.
7. Средства физической культуры?
  - а) естественные силы природы;
  - б) физические упражнения + естественные силы природы + факторы лично и общественной гигиены;
  - в) факторы лично и общественной гигиены.
8. Схема форм организаций занятий с использованием средств Физической культуры для улучшения двигательной активности?
  - а) 9 наименований;
  - б) 5 наименований;
  - в) 6 наименования.
9. Схема деление учебных групп?
  - а) группа освобожденных;
  - б) группа спортивная и основная;
  - в) группа медицинская;
  - г) группы: спортивная и основная, медицинская, подготовительная и освобожденная.
10. Формирование двигательного умения и двигательного навыка:
  - а) звание+двигательное умение+двигательный навык;
  - б) знание+мышление+двигательное умение+двигательный навык;



- в) двигательное умение+двигательный навык.
11. Виды контроля физической подготовленности студентов?
- оперативный+итоговый+текущий;
  - оперативный+текущий;
  - итоговый+текущий.
12. Правила реализации медико-практическое занятие?
- системность+постепенность;
  - системность+доступность+постепенность;
  - доступность+системность.
13. Классификация физических упражнений?
- идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
  - идеомоторные+гимнастические;
  - идеомоторные+спортивно-прикладные.
14. Основные средства Лечебная физкультура?
- игры+гимнастические ЛФК;
  - гимнастические средства ЛФК+ гигиенические средства;
  - игры+ спортивно-прикладные+ гимнастические средства ЛФК.
15. Количество задач врачебного контроля за физическим воспитанием населения?
- 10;
  - 7;
  - 9
16. Количество использованных методов для проведения врачебного обследования?
- 4;
  - 5;
  - 2.
17. Принцип педагогического контроля?
- педагог→знание предмета+определенная система+последовательность действия;
  - педагог→знание предмета+последовательность действия;
  - педагог→определенная система+знание предмета.
18. Понятие здоровья населения?
- физическое здоровье+ психическое здоровье;
  - нравственное здоровье+психическое здоровье;
  - физическое здоровье+психическое здоровье+нравственное здоровье.
19. Компоненты, составляющие понятие здоровье?
- физическое здоровье+духовное здоровье+ психическое здоровье+нравственное здоровье+ социальное здоровье;
  - физическое здоровье+ духовное здоровье+ психическое здоровье;
  - духовное здоровье+ психическое здоровье+ нравственное здоровье.
20. Классификация индивидуального компонента здоровья человека?
- психический компонент+соматический компонент;
  - соматический компонент+нравственный компонент;
  - физический компонент+ соматический компонент+нравственный компонент+психический компонент;
  - физический компонент+ нравственный компонент.
21. Количество основных признаков индивидуального здоровья?
- 5 признаков;
  - 3 признака;
  - 6 признаков.
22. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»?
- система здравоохранение+образ жизни+биология человека+ генетические факторы;
  - система здравоохранение+образ жизни+внешняя среда;
  - система здравоохранение+образ жизни+внешняя среда+биология человека и генетические факторы.
23. Количество интегральных показателей здоровья человека?
- 5;
  - 3;
  - 2.
24. Классификация здоровьесберегающие технологии?
- характер деятельности;
  - характер деятельности+направление деятельности;



- в) направление деятельности.
25. Типы технологий для сохранения здоровья?
- а) здоровьесберегающие + технология обучения здоровья;  
 б) здоровьесберегающие + оздоровительные;  
 в) здоровьесберегающие + технология обучения здоровья + оздоровительные.
26. Понятие закалывание?
- а) закалывание – это .....;  
 б) закалывание – это.....
27. Основные принципы закалывание?
- а) систематичность + постепенность;  
 б) самоконтроль+ учет индивидуальные особенностей;  
 в) систематичность + постепенность+самоконтроль+ учет индивидуальные особенности.
28. Понятие физической подготовленности?
- а) результат физической подготовленности+двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности;  
 б) двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности+ результат физической подготовленности+ физическая сила;  
 в) физическая сила+ двигательные действия для освоения выполнения профессиональной или спортивной деятельности.
29. Составляющие физическое развитие?
- а) рост+ вес+окружности грудной клетки;  
 б) вес+ окружность грудной клетки;  
 в) рост+окружность грудной клетки.
30. Количество принципов здоровый образ жизни?
- а) 5;  
 б) 7;  
 в) 3.
31. Количество принципы рационального питания?
- а) 10;  
 б) 7;  
 в) 5.
32. Составляющие производственную гимнастику?
- а) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации+ повышение работоспособности сотрудников организации;  
 б) физические упражнения+выполнения физических упражнений сотрудниками организации;  
 в) повышение работоспособности сотрудников организации.
33. Формы производственной гимнастики?
- а) вводная гимнастика+физ. пауза;  
 б) вводная гимнастика+ физминутка;  
 в) физминутка+ физ. Пауза.
34. Отличие производственной гимнастики, физпаузы и физминутки?
- а) по использованию средств физической культуры;  
 б) по продолжительности проведения физической культуры;  
 в) по методам физической культуры.
35. Продолжительность проведения производственной гимнастики?
- а) 60 мин.;  
 б) 40 мин.;  
 в) 80 мин.
36. Продолжительность проведения физпаузы?
- а) 75 мин.;  
 б) 30мин.;  
 в) 45 мин.
37. Продолжительность проведения физминутки?
- а) 55 мин.;  
 б) 25 мин;  
 в) 15 мин.

**Ключ**

- |      |      |      |
|------|------|------|
| 1. А | 4. Г | 7. Б |
| 2. Б | 5. В | 8. А |
| 3. А | 6. Г | 9. Г |

10. Б	13. А	16. А
11. А	14. В	17. А
12. Б	15. А	18. В
19. А	26. Б	33. А
20. В	27. В	34. Б
21. А	28. А	35. А
22. А	29. А	36. Б
23. А	30. Б	37. В
24. Б	31. Б	
25. В	32. А	

**Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура»**

- Главный символ Олимпийских игр?
  - олимпийский огонь;
  - стадион;
  - прометей.
- Когда была возрождена традиция зажигания Олимпийского огня?
  - 1802 г.;
  - 1928 г.;
  - 1936 г.;
  - 1958 г.
- Когда зажигают Олимпийский факел до начала Олимпийских Игр?
  - 6 месяцев;
  - за год;
  - несколько месяцев.
- В каком году состоялась Всемирная факельная эстафета, которая продолжалась 78 дней?
  - 2002 г.;
  - 2004 г.;
  - 2009 г.
- Какую дистанцию преодолел Олимпийский огонь?
  - 85000 км;
  - 100000 км;
  - 78000 км.
- Из чего состоит Олимпийская символика?
  - девиз;
  - девиз, Олимпийские кольца и флаг, олимпийская клятва;
  - олимпийская клятва;
  - Олимпийские кольца и флаг.
- Олимпийский девиз?
  - быстрее, выше, сильнее;
  - главное не победа, а участие;
  - сильнее, выше, быстрее.
- Какой не официальный девиз Олимпийский Игр?
  - главная победа;
  - главное не победа, а участие;
  - главное участие;
  - главное участие и победа.
- Начало зимних Олимпийских игр и где проводились?
  - 1928 г., Санк-Мориц;
  - 1924 г., Шамони;

- в) 1952 г., Осло;  
 г) 1964 г., Инсбрук.  
 10. Период проведения между зимними Олимпийскими Играми?  
 а) 2 года;  
 б) 6 лет;  
 в) 4 года;  
 г) 8 лет.

11. Основположник Международного Олимпийского Комитета?  
 а) Анри Дидон;  
 б) Пьер де Кубертеном;  
 в) Пьер де Широк.

12. Какие виды спорта входят в зимние Олимпийские Игры?

а) Биатлон, Бобслей, Горнолыжный спорт;  
 б) Кёрлинг, Конькобежный спорт, Лыжное двоеборье, Лыжные гонки, Прыжки на лыжах с трамплина;

в) Санный спорт, Скелетон, Сноубординг, Фигурное катание, Фристайл, Хоккей с шайбой, Шорт-трек;

г) Биатлон, Бобслей, Горнолыжный спорт, Кёрлинг, Конькобежный спорт, Лыжное двоеборье, Лыжные гонки, Прыжки на лыжах с трамплина, Санный спорт, Скелетон, Сноубординг, Фигурное катание, Фристайл, Хоккей с шайбой, Шорт-трек.

13. В каком году был включен бобслей в программу Олимпийских игр?

- а) 1913 г.;  
 б) 1904 г.;  
 в) 1924 г.

14. В каком году был включен санный спорт в программу Олимпийских игр?

- а) 1964 г.;  
 б) 1975 г.;  
 в) 1980 г.

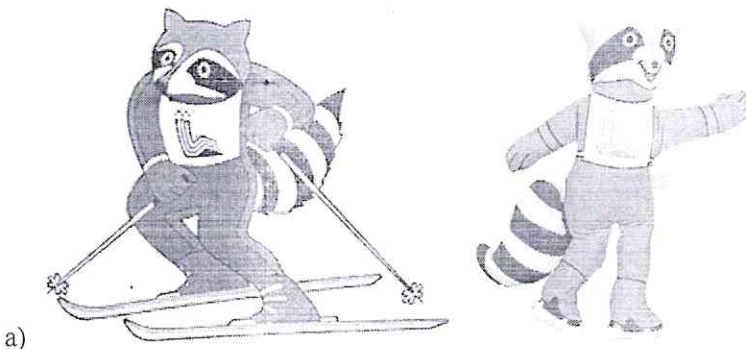
15. Что такое Хайлон?

- а) затяжной и зрелищный прыжок со специального трамплина;  
 б) спуск по трассе с выполнением различных элементов;  
 в) катание в наклоне желобе -- от края к краю вниз, с выполнением элементов.

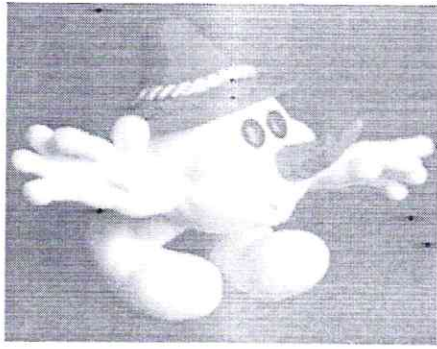
16. Талисман зимних Олимпийских Игр 2014 г. в Сочи?

- а) белый мишка, леопард, заяц;  
 б) белый мишка;  
 в) леопард и заяц.

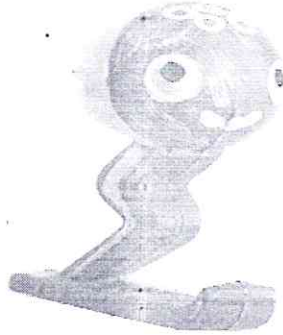
17. Талисман XIII зимнее Олимпийские Игры, 1980 г.?



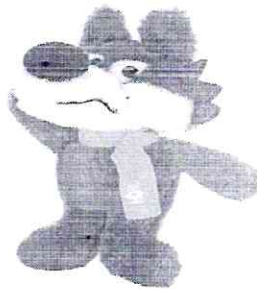




б)



в)



г)

18. Сколько сборная команда России взяла золотых медалей в Ванкувере?

а) 7;

б) 5;

в) 3;

г) 14.

19. Мастер спорта по санному спорту в Кузбассе?

а) Степан Федоров;

б) Елена Протоева;

в) Евгений Чигишев.

а. В каком году организован музей физической культуры и спорта Кузбасса?

а) 1999 г.;

б) 1993 г.;

в) 2009 г.;

г) 2011 г.

**Ключ**

1. А
2. В
3. В
4. Б
5. Б
6. Б
7. А
8. Б
9. Б
10. В
20. А

11. Б
12. Г
13. Б
14. А
15. В
16. А
17. А
18. Г
19. А

### Типовой вариант тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорта»

#### 1. Понятие физическая культура?

а) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности;

б) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности, часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

#### 2. Основные показатели состояние физической культуре в обществе?

а) Уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

б) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту;

в) уровень здоровья и физического развития людей.

#### 3. Что такое составляющие части физической культуре?

а) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ, профессионально-прикладная физкультура, физкультурное образование, физическая реабилитация;

б) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ;

в) массовая физическая культура, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ;

г) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, физкультурное образование, физическая реабилитация;

#### 4. Какие бывают типы спортивных сооружений?

а) открытые и закрытые;

б) открытые;

в) закрытые.

#### 5. Классификация гибкость по амплитуде движения?

а) специальная;

б) общая и специальная;

в) общая.

#### 6. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?

а) скоростно-силовые упражнения;

б) упражнения на выносливость;

в) упражнения на координацию;

г) скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию.

#### 7. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?

а) игровой, круговой;

б) интервальный, соревновательный;

в) равномерный и переменный;

г) повторный;

д) игровой, круговой, интервальный, соревновательный, равномерный и переменный, повторный.

#### 8. Классификация по способу движения?

а) по характеру;

б) по способу движения (ациклические и циклические);

в) по биохимическому признаку;

г) по интенсивности;

д) по характеру, по способу движения (ациклические и циклические), по биохимическому признаку, по интенсивности.

#### 9. Виды методы выполнения физических упражнений?

а) повторный, переменный, до отказа;

б) контрольные, отягощенные, игровые;

в) круговые, соревновательный;



- г) повторный, переменный, до отказа, контрольные, отягощенные, игровые, круговые, соревновательный.
10. Понятие термина «здоровья»?
- Физическое здоровье+Нравственное здоровье;
  - Физическое здоровье+Нравственное здоровье+Психическое здоровье;
  - Нравственное здоровье+Психическое здоровье.
11. Критерии здоровья человека?
- Медицинские;
  - Психолого-педагогический;
  - Медицинские+Психолого-педагогический.
11. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»
- Деятельность учреждений здравоохранение+Генетические факторы +Условия и образа жизни +Состояние окружающей среды;
  - Деятельность учреждений здравоохранение+Состояние окружающей среды;
  - Деятельность учреждений здравоохранение+Генетические факторы +Условия и образа жизни.
12. Количество составляющих частей модели здоровья человека?
- 10;
  - 7;
  - 3;
  - 5.
13. Какие бывают принципы закаливание?
- системность+самоконтроль;
  - постепенность+ учет индивидуальных особенностей;
  - системность+самоконтроль+постепенность+ учет индивидуальных особенностей.
14. Количество врачебного контроля?
- 7;
  - 9;
  - 10.
15. Основные цели Первой медицинской помощи?
- спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора;
  - устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы;
  - спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы.
16. Классификация кровотечений?
- венозные + артериальные;
  - артериальные+капиллярные;
  - венозные +капиллярные;
  - венозные + артериальные+капиллярные.
17. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?
- 1,5-2 часа;
  - 30 минут;
  - 5 час.
18. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?
- 1,5-2 часа;
  - 5 час.;
  - 30 минут.
19. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?
- 3;
  - 6;
  - 9.
20. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?
- положительные+отрицательные;
  - положительные;
  - отрицательные.
21. Из чего складывается здорового образа жизни (ЗОЖ)?
- рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание;

б) искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание;

в) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, личную гигиену, закаливание, оптимальный двигательный режим.

21. Понятие термина спорт?

а) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека + часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей + представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.

б) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека + представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков;

в) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека + часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей.

22. Классификация видов спорта?

а) массовый спорт + спорт высших достижений;

б) спорт высших достижений;

в) базовый спорт.

23. Отличие спорта от других видов физической культуры?

а) оптимальная форма физического совершенствование + специфическая форма культуры;

б) специфическая форма культуры + наличие соревновательной деятельности;

в) оптимальная форма физического совершенствование + специфическая форма культуры + наличие соревновательной деятельности.

24. Понятие термина массовой физической культуры?

а) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации;

б) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации + часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

25. Классификация спортивных достижений?

а) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.);

б) спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт);



в) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.)+спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт).

26. Понятие термина «Агон»?
- а) состязание, турнир, праздник;
  - б) турнир;
  - в) праздник;
  - г) состязание.
27. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?
- а) 1992 г.;
  - б) 1892 г.;
  - в) 1725г.
28. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?
- а) Пьер Ришар;
  - б) Михаил Грешилов;
  - в) Пьер де Кубертен.
29. В каком году был создан МОК?
- а) 1697 г.;
  - б) 1894 г.;
  - в) 1794г.
30. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?
- а) 1797 г., г. Рим;
  - б) 1896 г., г. Афины;
  - в) 1980 г., г. Москва.
31. Понятие термина «Олимпизм» - это?
- а) состояние ума;
  - б) основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными;
  - в) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными.
32. Когда был организован открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса
- а) 2009 г.;
  - б) 2012 г.;
  - в) 1999г.
33. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских игр г. Сочи?
- а) 20;
  - б) 25;
  - в) 18.
34. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?
- а) знание+мышление+ двигательное умение + двигательный навык;
  - б) знание+ двигательное умение + двигательный навык;
  - в) мышление+ двигательное умение + двигательный навык.
35. Из' чего складывается частей медико-практическое занятие?
- а) доступность+системность;
  - б) системность+постепенность;
  - в) доступность +системность+постепенность.
36. Классификация физических упражнений?
- а) идеомоторные+гимнастические+спортивно-прикладные;
  - б) идеомоторные+гимнастические;
  - в) гимнастические+спортивно-прикладные.

**Ключ**

- |       |        |        |
|-------|--------|--------|
| 1. а; | 9. г;  | 17. а; |
| 2. а; | 10. б; | 18. в; |
| 3. а; | 11. а; | 19. б; |
| 4. а  | 12. а; | 20. а; |
| 5. б; | 13. в; | 21. а; |
| 6. г; | 14. в; | 22. а; |
| 7. д; | 15. в; | 23. в; |
| 8. д; | 16. г; | 24. б; |

25. в; 36. а.  
 26. а;  
 27. б;  
 28. в;  
 29. б;  
 30. б;  
 31. в;  
 32. в;  
 33. в;  
 34. а;  
 35. в;

### Итоговое тестирование по дисциплине «Физическая культура и спорта»

- 1 В каком году был создан МОК?  
 а) 1894 г.  
 б) 1697 г.  
 в) 1794 г
2. В каком году объявлено о возрождении Олимпийских игр?  
 а) 1992 г.  
 б) 1892 г.  
 в) 1725 г
3. Виды методов, используемых для воспитания физических качеств?  
 а) интервальный, соревновательный  
 б) игровой, круговой  
 в) игровой, круговой, интервальный, соревновательный, равномерный и переменный, повторный  
 г) равномерный и переменный  
 д) повторный
4. Виды методы выполнения физических упражнений?  
 а) повторный, переменный, до отказа, контрольные, отягощенные, игровые, круговые, соревновательный  
 б) повторный, переменный, до отказа  
 в) контрольные, отягощенные, игровые  
 г) круговые, соревновательный
5. Группировка физических упражнений по проявлению физических качеств?  
 а) скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость, упражнения на координацию  
 б) скоростно-силовые упражнения  
 в) упражнения на выносливость  
 г) упражнения на координацию
6. Из чего складывается здоровый образ жизни (ЗОЖ)?  
 а) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, личную гигиену, закаливание, оптимальный двигательный режим  
 б) искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание  
 в) рациональный режим труда и отдыха, плодотворный труд, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание
7. Из каких частей складывается медико-практическое занятие?  
 а) доступность + системность + постепенность  
 б) доступность + системность  
 в) системность + постепенность
8. Как формируется двигательное умение и двигательный навык?

- а) мышление + двигательное умение + двигательный навык  
 б) знание + двигательное умение + двигательный навык  
 в) знание + мышление + двигательное умение + двигательный навык
9. Какие бывают принципы закаливание?
- а) системность + самоконтроль + постепенность + учет индивидуальных особенностей  
 б) системность + самоконтроль  
 в) постепенность + учет индивидуальных особенностей
10. Какие бывают типы спортивных сооружений?
- а) открытые и закрытые  
 б) открытые  
 в) закрытые
11. Классификация видов спорта?
- а) спорт высших достижений  
 б) массовый спорт + спорт высших достижений  
 в) базовый спорт
12. Классификация гибкости по амплитуде движения?
- а) общая и специальная  
 б) специальная  
 в) общая
13. Классификация кровотоков?
- а) венозные + артериальные + капиллярные  
 б) венозные + артериальные  
 в) артериальные + капиллярные  
 г) венозные + капиллярные
14. Классификация по способу движения?
- а) по характеру  
 б) по характеру, по способу движения (ациклические и циклические), по биохимическому признаку, по интенсивности  
 в) по способу движения (ациклические и циклические)  
 г) по биохимическому признаку  
 д) по интенсивности
15. Классификация спортивных достижений?
- а) спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт)  
 б) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.) + спорт высоких достижений (любительский спорт, профессиональный спорт, достиженческий спорт и зрелищный спорт)  
 в) массовый спорт (школьный спорт, студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт и др.)
16. Классификация физических упражнений?
- а) идеомоторные + гимнастические + спортивно-прикладные  
 б) идеомоторные + гимнастические  
 в) гимнастические + спортивно-прикладные
17. Когда был организован и открыт музей физкультуры и спорта Кузбасса?
- а) 2012 г.  
 б) 2009 г.  
 в) 1999 г.
18. Когда и где прошли первые Олимпийские игры?
- а) 1896 г., г. Афины  
 б) 1797 г., г. Рим  
 в) 1980 г., г. Москва



19. Количество врачебного контроля?  
 а) 10  
 б) 7  
 в) 9
20. Количество золотых медалей России на зимних Олимпийских играх в г. Сочи?  
 а) 25  
 б) 20  
 в) 18
21. Количество принципов здорового образа жизни (ЗОЖ)?  
 а) 6  
 б) 3  
 в) 9
22. Количество составляющих частей модели здоровья человека?  
 а) 10  
 б) 7  
 в) 3  
 г) 5
23. Критерии здоровья человека?  
 а) Психолого-педагогический  
 б) Медицинские  
 в) Медицинские + Психолого-педагогический
24. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр?  
 а) Пьер де Кубертен  
 б) Пьер Ришар  
 в) Михаил Грешилов
25. На какое время можно наложить жгут при кровотечении зимой?  
 а) 30 минут  
 б) 1,5-2 часа  
 в) 5 час.
26. На какое время можно наложить жгут при кровотечении летом?  
 а) 30 минут  
 б) 1,5-2 часа  
 в) 5 час
27. Основные показатели состояние физической культуры в обществе?  
 а) Уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту  
 б) степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, в производстве и быту  
 в) уровень здоровья и физического развития людей
28. Основные цели Первой медицинской помощи?  
 а) спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы  
 б) спасение+ устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора  
 в) устроение продолжающегося воздействия поражающего фактора +организация быстрой эвакуации пострадавшего из зоны катастрофы
29. Отличие спорта от других видов физической культуры?  
 а) оптимальная форма физического совершенствование + специфическая форма культуры + наличие соревновательной деятельности  
 б) оптимальная форма физического совершенствование + специфическая форма культуры  
 в) специфическая форма культуры + наличие соревновательной деятельности
30. Понятие термина «Агон»?

- а) турнир
- б) состязание, турнир, праздник
- в) праздник
- г) состязание

31. Понятие термина «здоровья»?

- а) Физическое здоровье + Нравственное здоровье + Психическое здоровье
- б) Физическое здоровье + Нравственное здоровье
- в) Нравственное здоровье + Психическое здоровье

32. Понятие термина «Олимпизм» - это?

- а) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными
- б) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются интернациональными и демократичными
- в) состояние ума, основанное на равенстве видов спорта, которые являются демократичными

33. Понятие термина массовой физической культуры?

а) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации + часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

б) физкультурная деятельность людей в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки, а также занятий на уровне физической рекреации

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

34. Понятие термина спорт?

а) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека + часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей + представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков

б) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека + представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного



улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков

в) Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека + часть физической культуры, посредством которой человек стремится расширить физические и психические границы своих возможностей.

35. Понятие физическая культура?

а) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности, часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

б) сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности

в) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

36. Факторы образа жизни, сказывающиеся на здоровье человека?

а) отрицательные

б) положительные

в) положительные + отрицательные

37. Факторы риска, определяющие «структуру здоровья»?

а) Деятельность учреждений здравоохранения + Генетические факторы + Условия и образа жизни + Состояние окружающей среды

б) Деятельность учреждений здравоохранения + Состояние окружающей среды

в) Деятельность учреждений здравоохранения + Генетические факторы + Условия и образа жизни

38. Что такое составляющие части физической культуре?

а) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ, профессионально-прикладная физкультура, физкультурное образование, физическая реабилитация:

б) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ

в) массовая физическая культура, ЛФК, спорт, адаптивная ФК, ФВ

г) массовая физическая культура, физическая рекреация, ЛФК, спорт, физкультурное образование, физическая реабилитация.

**Ответы**

1.а

2.б

3.в

4.а

5.а

б.в

7.а

8.в

9.а

10. а

11.б



12.a  
13.a  
14.б  
15.б  
16.a  
17. B  
18.a  
19.a  
20.B  
21.a  
22.a  
23.B  
24.a  
25.a

26.б  
27.a  
28.a  
29.a  
30.б  
31a  
32.б  
33.a  
34.a  
35.a  
36.B  
37.a  
38.a

### 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ

Оценка знаний по дисциплине проводится с целью определения уровня освоения предмета. включает:

- практические работы.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателям (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от соответствия критериям таблицы 1.

Оценка качества подготовки по результатам самостоятельной работы студента ведется:

1) преподавателем – оценка глубины проработки материала, рациональность и содержательная ёмкость представленных интеллектуальных продуктов, наличие креативных элементов, подтверждающих самостоятельность суждений по теме;

2) группой – в ходе обсуждения представленных материалов;

3) студентом лично – путем самоанализа достигнутого уровня понимания темы.

По дисциплине предусмотрены формы контроля качества подготовки:

- текущий (осуществление контроля за всеми видами аудиторной и внеаудиторной деятельности студента с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины);

- промежуточный (оценивается уровень и качество подготовки по конкретным разделам дисциплины).

Результаты текущего и промежуточного контроля качества выполнения студентом запланированных видов деятельности по усвоению учебной дисциплины являются показателем того, как студент работал в течение семестра. Итоговый контроль проводится в форме промежуточной аттестации студента – экзамена (зачета).

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины. промежуточная аттестация обучающихся – оценивание результатов обучения по дисциплине, в том посредством испытания в форме экзамена (зачета).

Для оценки качества подготовки студента по дисциплине в целом составляется рейтинг интегральная оценка результатов всех видов деятельности студента, осуществляемых в процессе ее изучения. Последняя представляется в балльном исчислении согласно таблице 2.

Защита практической работы производится студентом в день ее выполнения в соответствии с учебным расписанием. Преподаватель проверяет правильность выполнения практической работы студентом и сделанных выводов, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью собеседования или тестирования.

Контрольная работа является частью обязательной самостоятельной работы и выполняется в установленные сроки. Преподаватель проверяет правильность выполнения контрольной работы студентом и сделанных выводов, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью собеседования или тестирования.

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. К экзамену допускаются студенты, выполнившие все виды текущей аттестации – практические занятия, контрольные работы, задание для самостоятельной работы.