

Частное образовательное учреждение высшего образования  
**Приамурский институт агроэкономики и бизнеса**

---

Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень высшего образования:  
**БАКАЛАВРИАТ**

направление подготовки:  
**38.03.02 Менеджмент**

Форма обучения: заочная

**Хабаровск**  
**2016 г.**

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«Физическая культура»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	<p>Тема 1. Физическая культура и спорт в системе профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры.</p> <p>Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.</p> <p>Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.</p> <p>Тема 4. Методика составления индивидуальных оздоровительных программ по избранному виду физической активности</p> <p>Тема 5. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов</p>	ОК-7	Реферат, тест, опрос

## ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕСТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- 1) Что такое спорт?
  - a) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей
  - b) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей
  - c) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности.
- 2) Кто считается основателем международного студенческого спортивного движения?
  - a) Примо Небиоло
  - b) Жак Птиаж
  - c) Жак Птиаж
  - d) Пауль Шлеймер.
- 3) Какой спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?
  - a) спорт высших достижений
  - b) профессиональный спорт
  - c) студенческий спорт
  - d) массовый спорт
- 4) Какой эффект является важным социально-психологическим феноменом в спорте?
  - a) эффект быстрого физического развития
  - b) оздоровительный эффект
  - c) эффект соперничества
- 5) Где и когда состоялись первые Олимпийские Игры современности?
  - a) в Афинах в 1896 году
  - b) в Турине в 1915 году
  - c) в Чикаго в 1930 году
- 6) Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
  - a) спорт, который представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства
  - b) коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий
  - c) спорт, который предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях
- 7) Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
  - a) регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства

- b) коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий
  - c) спорт, который предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях
- 8) Что из перечисленного не является отличительной чертой соревновательной деятельности?
- a) соревновательная деятельность характеризуется повышенным уровнем риска
  - b) регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманный характер
  - c) унификация состава действий, посредством которых ведутся состязания, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами
  - d) система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований)
- 9) Какое значение спорта способствуют приобщению занимающихся к интересам коллектива, воспитанию духовных качеств (самообладание, воля, самоорганизация и пр.), стимулируют эмоциональную активность?
- a) спорт как средство удовлетворения зрелищных запросов человека
  - b) воспитательное значение спорта
  - c) престижное значение спорта
  - d) агитационное значение спорта
- 10) Как изменяются объективные показатели функционального состояния человека в условиях соревновательной обстановки?
- a) ЧСС уменьшается до 60-70 уд./мин., легочная вентиляция возрастает до 20- 30 л/мин., в 5 раз увеличивается потребление кислорода, повышается температура тела, артериальное давление, усиливается потоотделение
  - b) ЧСС увеличивается до 130-140 уд./мин., легочная вентиляция возрастает до 20-30 л/мин., в 2-2,5 раза увеличивается потребление кислорода, повышается температура тела, артериальное давление, усиливается потоотделение
  - c) ЧСС увеличивается до 200-210 уд./мин., легочная вентиляция возрастает до 20-30 л/мин., в 2-2,5 раза увеличивается потребление кислорода, понижается температура тела, артериальное давление, усиливается потоотделение
- 11) Что называется физкультурной паузой?
- a) комплекс гимнастических упражнений до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня
  - b) индивидуализированная форма кратковременной физкультурной паузы, используемая главным образом для локального воздействия на утомление групп мышц
  - c) комплекс из 7-8 гимнастических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 минут с целью срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления наступившего утомления и профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня
- 12) Как называются комплексы специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью?
- a) физкультурная пауза
  - b) физкультурная минутка
  - c) вводная гимнастика
  - d) производственная гимнастика

- 13) Какая фаза аэробных упражнений направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, во-вторых, вызвать некоторое учащение ЧСС так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе?
- разминка
  - заминка
  - аэробная фаза
  - силовая нагрузка
- 14) На сколько, по данным научных исследований, в настоящее время зависит здоровье человека от деятельности медицинских учреждений?
- на 50-55%
  - на 20-25%
  - на 10-15%
  - на 15-20%
- 15) Как называется система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения?
- ритмическая гимнастика
  - калланетика
  - шейпинг
  - аквааэробика
- 16) Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?
- занятия в группах здоровья (ГЗ)
  - занятие массовым спортом
  - занятия в спортивных секциях
- 17) Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
- высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
  - уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
  - хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
  - высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- 18) Под физическим развитием понимается:
- процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
  - размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
  - процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
  - уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- 19) Физическая культура ориентирована на совершенствование:
- физических и психических качеств людей
  - техники двигательных действий
  - работоспособности человека
  - природных физических свойств человека
- 20) Отличительным признаком физической культуры является:
- развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
  - физическое совершенство
  - выполнение физических упражнений
  - занятия в форме уроков
- 21) В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
- общим социальным принципам воспитательной стратегии общества

- b) общим принципам образования и воспитания
  - c) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - d) принципам обучения
- 22) Физическими упражнениями называются:
- a) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - b) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - c) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - d) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
- 23) Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- a) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
  - b) величиной их воздействия на организм
  - c) временем и количеством повторений двигательных действий
  - d) напряжением отдельных мышечных групп
- 24) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- a) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
  - b) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
  - c) утомлением, возникающим при их выполнении
  - d) частотой сердечных сокращений
- 25) Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
- a) мала и ее следует увеличить
  - b) переносится организмом относительно легко
  - c) достаточно большая и ее можно повторить
  - d) чрезмерная и ее нужно уменьшить
- 26) Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
- a) 120-130 уд/мин
  - b) 130-140 уд/мин
  - c) 140-150 уд/мин
  - d) свыше 150 уд/мин
- 27) Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- a) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - b) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - c) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
  - d) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
- 28) Что понимают под закаливанием:
- a) купание в холодной воде и хождение босиком
  - b) приспособление организма к воздействию внешней среды
  - c) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
  - d) укрепление здоровья
- 29) Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

- a) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
  - b) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
  - c) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
  - d) после занятия надо принять холодный душ
- 30) Правильное дыхание характеризуется:
- a) более продолжительным выдохом
  - b) более продолжительным вдохом
  - c) вдохом через нос и выдохом через рот
  - d) равной продолжительностью вдоха и выдоха
- 31) При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
- a) вращений и поворотов тела
  - b) наклонах туловища назад
  - c) возвращение в исходное положение после наклона
  - d) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
- 32) Что называется осанкой?
- a) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
  - b) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - c) привычная поза человека в вертикальном положении
  - d) силуэт человека
- 33) Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
- a) затылком, ягодицами, пятками
  - b) лопатками, ягодицами, пятками
  - c) затылком, спиной, пятками
  - d) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- 34) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
- a) он обеспечивает ритмичность работы организма
  - b) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
  - c) распределение основных дел осуществляется более или менее
  - d) стандартно в течение каждого дня
  - e) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- 35) Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
- a) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
  - b) снимает утомление нервных клеток организма
  - c) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
  - d) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
- 36) Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как
- a) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает
  - b) поступление питательных веществ к органам и системам организма
  - c) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
  - d) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
  - e) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
- 37) Почему на занятиях физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
- a) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

- b) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- c) выделение частей требует Министерство образования России
- d) потому, что перед занятием, как правило, ставятся задачи и каждая часть занятия предназначена для решения одной из них
- 38) Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 Бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
- a) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- b) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- c) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- d) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4
- 39) Под силой как физическим качеством понимается:
- a) способность поднимать тяжелые предметы
- b) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- c) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- d) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- 40) Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке: 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.
- a) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- b) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- c) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- d) 2, 1, 3, 4, 5, 6
- 41) Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения
- a) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- b) упражнения, способствующие снижению массы тела
- c) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- d) упражнения, способствующие повышению быстроты движений
- 42) И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:
- a) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- b) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- c) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- d) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе
- 43) Под быстротой как физическим качеством понимается:
- a) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- b) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
- c) способность быстро набирать скорость
- d) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

- 44) Для развития быстроты используют:
- подвижные и спортивные игры
  - упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
  - упражнения на быстроту реакции и частоту движений
  - двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
- 45) Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время подвижных и спортивных игр
- челночного бега
  - прыжков в высоту
  - метаний
- 46) При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (выберите один или несколько вариантов ответа):
- увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
  - сужение сосудов внутренних органов;
  - расширение периферических сосудов конечностей;
  - расширение сосудов внутренних органов.
- 47) Определите правильную последовательность проведения закаливающих процедур:
- обливание
  - воздушные ванны
  - купание
  - обтирание

**Критерии оценки тестов:**

- Более 84%- оценка 5
- от 71-83 %- оценка 4
- от 61-70% - оценка 3
- менее 60% - оценка 2

## ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
5. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
6. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
7. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
8. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
9. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
10. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
11. Развитие выносливости во время занятий спортом.
12. Возрастные особенности двигательных качеств
13. Методы развития силы
14. Развитие выносливости
15. Развитие быстроты
16. Развитие гибкости
17. Методики оценки усталости и утомления
18. Средства восстановления организма после физической нагрузки
19. Растяжка как вид оздоровительного воздействия на организм
20. Формирование правильной осанки
21. Закаливание – одно из средств укрепления здоровья
22. Корректирующая гимнастика для глаз
23. Русские национальные виды спорта и игры
24. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом
25. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм
26. Понятие о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма
27. Национальные виды спорта и игры народов мира
28. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
29. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
30. Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
31. Основы медицинского контроля и самоконтроля.

32. Первая помощь при травмах.
33. Закаливание средствами физической культуры.
34. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
35. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
36. Средства и методы мышечной релаксации.
37. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
38. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
39. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
40. Процесс организации здорового образа жизни.
41. Основные системы оздоровительной физической культуры.
42. Волейбол. История развития и правила соревнований.
43. Баскетбол. История развития и правила соревнований.
44. Футбол. История развития и правила соревнований.

### **Критерии оценки**

**Оценка 5 (отлично)** ставится, если:

- содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике;
- доклад оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления доклада;
- имеет чёткую композицию и структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;
- корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте доклада; отсутствуют орфографические,
- пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

**Оценка 4 (хорошо)** ставится, если:

- содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике;
- оформлен в соответствии с общими требованиями написания доклада, но есть погрешности в техническом оформлении;
- имеет чёткую композицию и структуру;
- в тексте отсутствуют логические нарушения в представлении материала;

- в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении;
- корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте;
- отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- доклад представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

**Оценка 3 (удовлетворительно)** ставится, если:

- содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике;
- отмечены нарушения общих требований написания доклада;
- есть погрешности в техническом оформлении;
- в целом доклад имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте есть логические нарушения в представлении материала;
- в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении;
- некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте;
- есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- в целом доклад представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата.

**Оценка 2 (неудовлетворительно)** ставится, если:

- содержание доклада не соответствует заявленной в названии тематике или отмечены нарушения общих требований написания доклада;
- есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте есть логические нарушения в представлении материала;
- не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении;
- отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте;
- есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте;
- доклад не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ

найденного материала, текст представляет собой непереработанный текст другого автора (других авторов).

При оценивании доклада оценкой «неудовлетворительно» он должен быть переделан в соответствии с полученными замечаниями и сдан на проверку заново не позднее срока окончания приёма докладов.

### **Критерии оценки доклада**

Критериями оценки доклада являются:

- новизна текста,
- обоснованность выбора источников литературы,
- степень раскрытия сущности вопроса,
- соблюдение требований к оформлению.

**Новизна текста** предусматривает актуальность темы исследования; новизну и самостоятельность в постановке проблемы, наличие авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений.

**Обоснованность выбора источников литературы** подразумевает оценку использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

**Степень раскрытия сущности вопроса** рассматривает соответствие плана теме доклада; соответствие содержания теме и плану доклада; обоснованность способов и методов работы с материалом, способность его систематизировать и структурировать; полнота и глубина знаний по теме; умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

## Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Средства физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Формирование физической культуры личности.
6. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования.
7. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
8. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
9. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы ее определяющие.
10. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года.
11. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебе и спортивном совершенствовании.
12. Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
14. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.
15. Физическое развитие человека.
16. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
17. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
19. Здоровье человека как ценность.
20. Факторы его определяющие.
21. Влияние образа жизни на здоровье.
22. Здоровый образ жизни и его составляющие.
23. Основные требования к организации здорового образа жизни.
24. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
25. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения.
26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
27. Критерии эффективности здорового образа жизни.
28. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
29. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

30. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий.
31. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности.
32. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
33. Понятие о тренировочном эффекте физических нагрузок.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.
37. Основные средства и методические закономерности преимущественного развития одного из физических качеств.
38. Методические принципы оздоровительной тренировки.
39. Основы и этапы обучения движениям.
40. Расчет оптимального пульсового режима при нагрузках оздоровительного характера.
41. Методические основы целостного построения оздоровительного тренировочного занятия.
42. Особенности проведения составных частей оздоровительного тренировочного занятия.
43. Объем и интенсивность тренировочных занятий.
44. Некоторые физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях оздоровительной и тренировочной направленности («мертвая точка», «второе дыхание», переутомление, «гравитационный шок» и др.)
45. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
46. Показания и противопоказания к повышенным физическим нагрузкам.
47. Врачебный контроль и самоконтроль, их роль в сохранении здоровья.
48. Основные методики самоконтроля.
49. Использование методов номограмм, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и упражнений-тестов для оценки функционального развития и телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
50. Основные показатели дневника самоконтроля.
51. Объективные и субъективные данные самочувствия.
52. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
53. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.
54. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
55. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
56. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.
57. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП.
58. Методика подбора средств ППФП, организация и формы ее проведения.
59. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
60. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.
61. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.
62. Производственная физическая культура.

63. Производственная гимнастика.
64. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
65. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
66. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
67. Влияние индивидуальных особенностей организма человека на содержание самостоятельных занятий физической культурой.

Результаты зачета оцениваются по четырехбалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»)

Процедура проведения оценочных мероприятий при проведении промежуточной аттестации студентов заочной формы обучения имеет следующий вид:

- зачетное занятие проводится по расписанию сессии;
- форма проведения занятия – устные ответы на вопросы к зачету;
- вид контроля – фронтальный;
- количество вопросов в зачетном задании – 3;
- итоговый результат определяется с помощью «Критериев оценки»;

### **Критерии оценки**

#### **«Отлично» 85-100%**

- полностью раскрыто содержание материала в объеме программы;
- четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;
- верно использованы научные термины;
- для доказательства использованы примеры из практики;
- ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания;
- при ответе раскрыты причинно-следственные связи, закономерности.

#### **«Хорошо» 75-84%**

- раскрыто основное содержание материала;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- ответ самостоятельный, но при определении понятий допущены неточности, нарушена последовательность изложения;
- небольшие недостатки при использовании научной терминологии;
- небольшие неточности в выводах.

#### **«Удовлетворительно» 60-74%**

- усвоено основное содержание учебного материала, изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- допущены существенные ошибки и неточности в использовании научной терминологии.

#### **«Неудовлетворительно» менее 60%**

- основное содержание учебного материала не усвоено, изложено фрагментарно, не последовательно;
- определения понятий не четкие;
- не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из практики;
- допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определение понятий.