

**Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской
Федерации» (Финансовый университет)
Калужский филиал Финуниверситета
Кафедра «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Калужского филиала
Финуниверситета

 В.А. Матчинов

«01 » октября 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура и спорт

НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ: 39.03.01 «Социология»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА: «Экономическая социология»

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

Автор: Акимова И.В.

Одобрено кафедрой «Экономика, финансы и гуманитарные дисциплины»
Калужского филиала Финуниверситета
(протокол № 03 от 27.09. 2024 г.)

Калуга, 2024

1. Наименование дисциплины

Дисциплина Б.1.1.1.5 «Физическая культура и спорт» представлена в общегуманитарном цикле обязательной части учебного плана основной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.01 «Социология» образовательная программа «Экономическая социология» (очная форма обучения).

2. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (компетенций) с указанием индикаторов их достижения, соотнесённых с планируемыми результатами обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК - 6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знания: значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Умения: оценки индивидуального физического и функционального состояния; творческое использование средств и методов для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использование ценностных ориентаций физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.
		2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знания: средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умения: определения величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценка эффективности использования средств и методов физической культурой на занятиях; оказание первой помощи при травмах на занятиях физической культурой.

3. Объём дисциплины (модуля) в зачётных единицах и в академических часах с выделением объёма аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся

Таблица 1

Вид учебной работы по дисциплине	Всего (в з/е и часах)	Семестр 1 (в часах)	Семестр 2 (в часах)
Общая трудоемкость дисциплины	2 з.е./72	72	-
Контактная работа - Аудиторные занятия	72	72	-
Лекции	2	2	-
Семинары, практические занятия	70	70	-
Самостоятельная работа	-	-	-
Вид текущего контроля	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	-

4. Нормативно-правовые документы, определяющие процедуру оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации студентов

Процедура оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации студентов регулируется соответствующими приказами, распоряжениями ректората о контроле уровня освоения дисциплин и сформированности компетенций студентов.

5. Типовые задания для текущего контроля

Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотнесенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
УК – 6 Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знания: значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек. Умения: оценки индивидуального физического и функционального состояния; творческое использование средств и методов для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использование ценностных ориентаций физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культуры.	Тест 1. Минимальный объем двигательной активности студента в течение дня составляет: а) 50 тыс. шагов б) 15 тыс. шагов в) 25 тыс. шагов г) 30 тыс. шагов Тест 2. Улучшению работоспособности способствуют занятия ... упражнениями умеренной мощности. а) ациклическими б) смешанными в) циклическими Методическое задание Составить индивидуальный комплекс упражнений общеразвивающей направленности в соответствии

			с уровнем индивидуальной физической и функциональной подготовленности
	2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знания: средств и методов физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Умения: определения величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценка эффективности использования средств и методов физической культурой на занятиях; оказание первой помощи при травмах на занятиях физической культурой.	Тест 1. Укажите последствия гиподинамии: а) слабеют мышцы сердца б) улучшение физической подготовленности в) ожирение г) нарушение обмена веществ д) дистрофия мышечной ткани Тест 2. Профилактика гиподинамии: а) ходьба б) нахождение в сидячей позе более 6 часов в день в) кардиотренировки г) закаливание д) рациональное питание Методическое задание. Составить индивидуальный комплекс упражнений с преимущественной направленностью на развитие двух физических качеств в соответствии с уровнем индивидуальной физической и функциональной подготовленности

Типовые задания для текущего контроля первого текущего контроля

Отжимание от пола (женщины) – 10 баллов,
Отжимание на брусьях (мужчины) – 10 баллов,
Прыжок в длину с места (муж., жен.) – 8 баллов,
Посещение – 3 балла.

Типовые задания для текущего контроля второго текущего контроля

Подтягивание на низкой перекладине (женщины) – 8 баллов,
Подтягивание на перекладине (мужчины) – 8 баллов,
Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на г/скамейке (муж., жен.) – 10 баллов,
Посещение – 3 балла.

Текущий контроль: осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам проведения обсуждения докладов, устный опрос. Основными формами текущего контроля знаний являются:
- обсуждение вынесенных в планах семинарских занятий вопросов тем и контрольных вопросов.

Тематика рефератов

1. Теоретико-методические особенности спортивных занятий в системе высшего специального образования.

2. Сущность и социальные функции спорта.
3. Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.
4. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
5. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным формам занятий.
6. Социальные функции и формы физической культуры.
7. Нравственное, умственное, трудовое воспитание в процессе физического воспитания.
8. Средства и методы воспитания гибкости и координационных способностей.
9. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
10. Профессионально – прикладная физическая подготовка.
11. Основы физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем.
12. Организационно-методические основы производственной физической культуры (профессионально-прикладной физической подготовки).
13. Применение тренажеров в оздоровительно-реактивной и реабилитационной физической культуре.
14. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики и шейпинга.
15. Содержание методики и планирование занятий в группах атлетической гимнастики и аэробики (степ аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики и т.д.).
16. Профилактическо-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
17. Восстановительные мероприятия при занятиях физической культурой и спортом.
18. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях спортом.
19. Врачебный контроль и его содержание. Функциональные пробы и тесты для оценки физического развития.
20. Производственная физическая культура. Физическая культура в жизни студента.
21. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
22. Содержание и методы эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.
23. Спорт и искусство. Эстетика спорта. Физическая культура в художественной литературе.
24. Средства повышения профессиональной и общей работоспособности.
25. Использование приемов физической культуры в оздоровительной работе в различных учебных учреждениях.
26. Оздоровительная физическая культура для лиц с избыточным весом, с нарушением осанки, остеохондрозом, плоскостопием.
27. Оценки физического развития и состояния здоровья.

28. Телосложение и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
29. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом (виды диагностики, ее цели и задачи).
30. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
31. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (дневник самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля).
32. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.
33. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду в современных условиях (определение понятия психофизической подготовки, ее цель и задача).
34. Место психофизической подготовки в системе физического воспитания студентов (основные и дополнительные факторы, определяющие содержание психофизической подготовки).
35. Методика подбора средств психофизической подготовки студентов (организации и формы психофизической подготовки в вузе система контроля психофизической подготовки).
36. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Влияние избранного развития, функциональную подготовленность и психические качества.
39. Формирование психических качеств, черт свойств в личности в процессе физического воспитания.
40. Методы обучения двигательным действиям.
41. Основы регулирования массы тела.
42. Обучение движениям (методика поэтапного формирования двигательных действий).
43. Природные и гигиенические факторы как средство физического воспитания и методика их применения.
44. Формирование у студентов интереса к физической культуре.
45. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании студентов.
46. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
47. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
48. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния, основных возрастно-половых групп взрослого населения.

49. Основы методики общей физической подготовки и кондиционной тренировки, основных возрастно-половых групп взрослого населения.
50. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положения на примере занятий ходьбой и ездой на велосипеде).
51. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положения на примере занятий спортивными и подвижными играми).
52. Общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
53. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания.
54. Основные направления в развитии спортивного движения. Функции спортивных соревнований. Соревнование как средство и метод подготовки спортсмена.
55. Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена.
56. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням гиподинамии.
57. Физическая культура как активное средство борьбы с опасными для здоровья бытовыми явлениями и вредными привычками.
58. Содержание особенностей методики и планирование занятий в группах дыхательной гимнастики.
59. Естественно - научная основа физического воспитания.

Контрольные вопросы и задания по тематике дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура личности. Компоненты физической культуры.
3. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
4. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
5. Основные виды физической культуры.
6. Влияние занятий физической культурой на организм человека.

Тема 2. Физическое воспитание в системе образования

1. Физическая культура – это (определение)?
2. Назовите компоненты физической культуры.
3. Физическое воспитание – это (определение)?
4. Назовите положения, послужившие исходным пунктом появления подлинного физического воспитания, как педагогического процесса.
5. Назовите цель и задачи физического воспитания. Уточните содержание этих задач.

6. Дайте краткую характеристику формам учебных и внеучебных занятий физической культурой и спортом в вузе.
7. На какие медицинские группы делятся студенты в зависимости от состояния здоровья и физического развития?
8. На какие учебные группы делятся студенты в зависимости от состояния здоровья, физического развития и уровня физической подготовленности?
9. Кто вырабатывает окончательное решение по определению студента в одну из трех учебных групп?
10. На какие группы делятся студенты специальной медицинской группы в зависимости от характера заболевания?
11. Кто из студентов зачисляется в отделение спортивного совершенствования?

Тема 3. Особенности планирования процесса физического воспитания студента с учетом динамики его работоспособности во время обучения

1. Малоподвижный образ жизни как условие снижения возможного уровня достижений в учебной и трудовой деятельности.
2. Факторы умственной и физической работоспособности студента. Использование соответствующих знаний, как условие повышения эффективности процесса обучения.
3. Основные положения эффективного сочетания двигательных нагрузок с умственной деятельностью.
4. Интенсивность нагрузок в пульсовом выражении в зависимости от уровня подготовленности занимающихся, периода обучения (начало – конец семестра), времени дня и т. д.
5. Влияние занятий различными видами спорта на умственную работоспособность.
6. Оптимальное количество занятий физической культурой в период зачетно-экзаменационной сессии.
7. Направленность физкультурных занятий студентов в период сессии.
8. Основные направления работы Спортивного клуба вуза.
9. Оптимальная продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.
10. Перечислите основные факторы восстановления работоспособности студента в спортивно-оздоровительном лагере.

Тема 4. Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом в высших учебных заведениях.

1. Травма (определение, классификация травм).
2. Меры профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
3. Перечислите основные травмы, получаемые занимающимися на занятиях физической культурой и спортом.
4. Патологические состояния, возникающие в процессе занятий физической культурой и спортом.

5. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта (на примере баскетбола, волейбола).
6. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.
7. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.
8. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях аэробикой.
9. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях плаванием.
10. Основные требования инструкции по мерам безопасности при занятиях спортивными единоборствами (на примере бокса, кикбоксинга).

Тема 5. Оценка физического развития человека и состояния функциональных систем организма

1. Категория физическое развитие (определение, характеристика).
2. Наружный осмотр и антропометрия как средства оценки физического развития студента.
3. Основные показатели при проведении наружного осмотра.
4. Антропометрические показатели физического развития.
5. Антропометрические индексы, используемые при оценке физического развития (их характеристика).
6. Типы телосложения человека.
7. Функциональные пробы. Их оценка.
8. Тест Купера. Процедура проведения. Оценка. Основные требования.
9. Процедура проведения основных функциональных проб.
10. Одномоментные пробы для оценки состояния нервной системы.

Тема 6. Планирование и контроль в физическом воспитании

1. Основания к планированию процесса физического воспитания.
2. Требования к процессу планирования в физическом воспитании.
3. Педагогический контроль в физическом воспитании, его составляющие.
4. Виды контроля, их особенности.
5. Что подразумевается под врачебным контролем?
6. На какие медицинские группы распределяются студенты в ходе проведения медицинского осмотра?
7. Что подразумевается под самоконтролем в физическом воспитании?
8. Для чего необходим дневник самоконтроля? Его содержание.
9. Какие показатели самоконтроля (субъективные, объективные) вы бы выбрали для оценки собственной физической подготовленности?
10. Нормы показателей ЧСС, АД, ЧД при занятиях физическими упражнениями.

Тема 7. Средства и методы физического воспитания

1. Какие средства используются для решения различных задач в физическом воспитании? Какое средство является основным?
2. Что является формой и содержанием в физическом упражнении?
3. Что принято понимать под классификацией физических упражнений? Перечислите одну из них.
4. Раскройте понятие о методах физического воспитания (определение, ее составляющие: нагрузка и отдых и т.д.).
5. Почему по мере тренированности человека одна и та же по величине нагрузка уже не способна вызывать ответных реакций организма?
6. Назовите типы интервалов отдыха. Охарактеризуйте каждый из них.
7. Перечислите методы физического воспитания, применяемые для воспитания физических качеств. Какой из методов оказывает самое острое воздействие на сердечно-сосудистую систему?
8. Охарактеризуйте особенности игрового метода.
9. Охарактеризуйте особенности соревновательного метода.
10. Перечислите принципы физического воспитания. Дайте краткую характеристику каждому методическому принципу.

Тема 8. Двигательные умения и навыки в физическом воспитании

1. Двигательное умение (определение).
2. Основные признаки двигательного умения.
3. Двигательный навык (определение).
4. Факторы, определяющие продолжительность перехода от двигательного умения к навыку.
5. Основные признаки двигательного навыка.
6. Почему сформированный навык, трудно поддается переучиванию или исправлению.
7. Предпосылки успешного освоения новых движений.
8. Этапы формирования двигательного навыка.
9. Цель, задачи, особенности этапа начального разучивания двигательных действий.
10. Цель, задачи, особенности этапа углубленного разучивания двигательных действий.
11. Цель, задачи, особенности этапа закрепления и совершенствования характеристик двигательного навыка.

Тема 9. Основы теории и методики воспитания физических качеств

Раздел 1. Физические качества человека

1. Что называют физическими качествами человека?
2. Назовите относительно самостоятельные физические качества человека, а также приведите примеры различных сочетаний физических качеств друг с другом (физические способности).

Раздел 2. Сила как физическое качество

1. Охарактеризуйте силу, как физическое качество человека (определение, абсолютная и относительная сила, режимы работы, совершаемые мышцами, и т.д.).
2. Какая зависимость обнаруживается между проявляемой силой и скоростью, величиной отягощения?
3. Перечислите основные задачи, средства и методы направленные на воспитание силы.
4. Какие особенности присущи методу неопредельных отягощений?
5. Какие особенности присущи методу предельных и околопредельных отягощений?
6. Какие особенности присущи методу статических усилий?
7. Какие особенности присущи методу динамических усилий?
8. Какие особенности присущи методикам при воспитании скоростно-силовых способностей?
9. Какие особенности присущи методикам при воспитании специально-силовой выносливости?
10. Какие особенности присущи методикам при воспитании общей силовой выносливости?
11. Перечислите общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями.

Раздел 3. Скоростные способности как физическое качество

1. Охарактеризуйте скоростные способности, как физическое качество человека (определение, элементарные и комплексные формы ее проявления).
2. Перечислите факторы, влияющие на проявление скоростных способностей человека.
3. Перечислите задачи, средства и методы, направленные на воспитание скоростных способностей.
4. Особенности простой и сложной двигательных реакций.
5. Какие особенности присущи методикам, направленных на совершенствование простой и сложной двигательных реакций?
6. Какие особенности присущи методикам, направленных на совершенствование скорости одиночного движения и частоты движений?
7. Скоростной барьер (определение).
8. Причины формирования скоростного барьера и пути его разрушения.
9. Назовите возможные методические ошибки при обучении технике скоростных движений.
10. Назовите условия в методике, которые нужно соблюдать при обучении технике скоростных движений.

Раздел 4. Выносливость как физическое качество

1. Охарактеризуйте выносливость, как физическое качество человека (определение, виды утомления, локальное и общее утомление).

2. Охарактеризуйте особенности общей и специальной выносливости (определение).
3. Интенсивность как способ воздействия на характеристики выносливости (взаимосвязь скорости от продолжительности выполнения физической работы, нагрузки; особенности зон мощности).
4. Факторы, определяющие выносливость человека.
5. Задачи, средства и методы воспитания общей выносливости.
6. Показатели (в ЧСС) оптимальной интенсивности для начинающих здоровых людей, для тренированных.
7. Задачи, средства и методы воспитания специальной выносливости.
8. Перечислите механизмы энергообеспечения, развертывающиеся в организме человека в зависимости от характера физической работы (интенсивности, времени выполнения, мощности работы и т.д.).
9. Особенности интервального метода как наиболее часто применяемого для воспитания специальной выносливости.

Раздел 5. Координационные способности как физическое качество

1. Охарактеризуйте координационные способности, как физическое качество человека (определение, особенности).
2. Факторы, определяющие координационные способности человека.
3. Классификация (группы) координационных способностей, проявляющиеся в двигательной деятельности человека.
4. Критерии оценки уровня развития координационных способностей.
5. Задачи, решаемые в ходе совершенствования координационных способностей.
6. Средства, направленные на совершенствование координационных способностей.
7. Методы, направленные на совершенствование координационных способностей.
8. Назовите положения, которыми необходимо руководствоваться при совершенствовании координационных способностей.

Раздел 6. Гибкость как физическое качество

1. Охарактеризуйте гибкость как физическое качество человека (определение, значение развития гибкости).
2. Факторы, определяющие проявление гибкости в движениях, действиях.
3. Охарактеризуйте особенности динамической и статической гибкости, отличия пассивной гибкости от активной.
4. Задачи, направленные на развитие гибкости.
5. Средства, направленные на развитие гибкости.
6. Методы, направленные на воспитание гибкости.
7. Признаки, которые характеризуют физическую нагрузку как большую для развития гибкости.

Примеры тестовых заданий

1. В каком государстве Древней Греции родились Олимпийские игры?
А) в Македонии;
Б) в Аркаиде;
В) в Греции;
Г) в Элиде.

2. Почему атлетические соревнования греки называли «Олимпийскими» играми?
А) по имени горы Олимп;
Б) по названию города Олимпии;
В) по женскому имени Олимпиада;
Г) в честь бога Зевса Олимпийского.

3. Как называют комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?
А) Олимпийская деревня;
Б) Спортивное село;
В) Городок рекордсменов;
Г) Чемпионская столица.

5. В какой части света ни разу не проводились Олимпийские игры современности?
А) в Азии;
Б) в Австралии;
В) в Америке;
Г) в Африке.

6. Что представляет собой организм человека?
А) функциональная система аппаратов и систем;
Б) сложно организованная система тесно связанных элементов;
В) целостная система многочисленных элементов (клеток, тканей, органов, систем);
Г) много элементов, связанных в системе.

7. Что такое гомеостаз?
А) обеспечение оптимальных внутренних условий при изменении внешней среды;
Б) подстраивание внешней среды под внутренние ощущения;
В) период замедления жизненных процессов и метаболизма;
Г) пониженная реакция на окружающий мир.

8. Что такое рефлекс?
А) раздражение организма без видимых причин;

- Б) ответная реакция организма на раздражение;
- В) перераспределение ресурсов в экстремальных условиях;
- Г) терморегуляция в организме.

9. Виды мышц:

- А) прямая облегающая, поперечно иссеченные и генеральная;
- Б) сердечная мышца, гладкие, мышцы скелета;
- В) большая мышца, сердечная, гладкие;
- Г) поперечная большая, поперечная малая, сердечная и мышцы скелета.

10. Костная система состоит из:

- А) из более 1000 костей, соединённых и пронизанных сосудами;
- Б) из 300 костей, скрепленных костной тканью и мышцами;
- В) из более 150 костей, соединенных клейким секретом и суставами;
- Г) из более 200 костей, соединённых с помощью суставов в подвижные сочленения.

11. Функции крови:

- А) транспортировка кислорода к клеткам;
- Б) транспортировка питательных веществ;
- В) выполняет регуляторную функцию, осуществляя перенос гормонов;
- Г) перераспределение количества воды.

12. Дыхательная система это:

- А) это комплекс физиологических процессов, а также потребление кислорода и выделение углекислого газа тканями живого организма;
- Б) структура в форме пузырька, открывающегося в просвет респираторных бронхиол, составляющих респираторные отделы;
- В) часть сосудистой системы у позвоночных животных, дополняющая сердечно-сосудистую систему;
- Г) совокупность органов, обеспечивающих функцию внешнего дыхания человека.

13. Обмен веществ состоит в том, что:

- А) это обмен газов между организмом и внешней средой. Из окружающей среды в организм непрерывно поступает кислород, который потребляется всеми клетками органами и тканями;
- Б) это совокупность процессов потребления воды и солей (электролитов), их всасывания, распределения во внутренних средах и выделения из организма;
- В) из внешней среды в организм поступают разнообразные, богатые потенциальной химической энергией, вещества. В организме они расщепляются на более простые;
- Г) окисление органических соединений и использование освобождающейся при их распаде энергии для генерации электрического потенциала, синтеза АТФ и термогенеза.

14. Начальным этапом обмена веществ является:

- А) термогенез;
- Б) перцепция;
- В) рефлексия;
- Г) пищеварение.

15. Центральную нервную систему (ЦНС) составляют:

- А) позвоночник, ствольные клетки, спинной мозг и головной;
- Б) головной мозг;
- В) позвоночник, копчик и солнечное сплетение;
- Г) спинной мозг.

16. Физическое развитие это:

- А) формирование психических процессов и особенностей личности с помощью воспитания и обучения. Этот процесс осуществляется согласно характеристикам возрастного периода;
- Б) развитие способностей к различным видам художественной деятельности (умения красиво рисовать, сочинять стихи, писать музыку...) интеллектуальный процесс, в результате которого на основе прошлого опыта создается качественно новое знание;
- В) закономерный естественный процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни;
- Г) процесс, включающий в себя намеренную эволюцию личностных качеств, которая заключается в совершенствовании внутреннего мира ради рационального взаимодействия его с внешней средой.

17. Умение это:

- А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;
- Б) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов;
- В) специфически-человеческая форма активности, обусловленная наличием сознания;
- Г) это действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности.

18. Навык это:

- А) действие, доведённое путём повторения до такой степени совершенствования, при которой оно выполняется правильно, быстро и экономно с высоким количественным и качественным результатом;
- Б) целесообразная, сознательная деятельность человека, направленная на удовлетворение потребностей индивида и общества;

В) действие, основу которого составляет практическое применение полученных знаний, приводящее к успеху конкретной деятельности;

Г) выдающиеся способности человека, проявляемые в определённой сфере деятельности, позволяющие на основе принятия нестандартных решений добиваться высоких результатов.

19. Утомление это:

А) состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма;

Б) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;

В) естественное физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир;

Г) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления.

20. Умственное переутомление:

А) это состояние, которое возникает вследствие работы при недостаточности восстановительных процессов и проявляется в снижении работоспособности, нарушении координации регуляторных механизмов и в ощущении усталости;

Б) состояние, когда паралич мышц наступает до засыпания, или же пробуждение происходит до его спада;

В) является следствием того, что мозг человека, обладая большими компенсаторными возможностями, способен длительное время работать с перегрузкой, не давая знать о своём утомлении, которое мы ощущаем только тогда, когда практически уже наступила фаза переутомления;

Г) состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон, и может в той или иной мере управлять его содержанием.

21. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

А) общей физической подготовкой;

Б) специальной физической подготовкой;

В) гармонической физической подготовкой;

Г) прикладной физической подготовкой.

22. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

А) развитие;

Б) закаленность;

- В) тренированность;
- Г) подготовленность.

23. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

24. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- А) тренировка;
- Б) методика;
- В) система знаний;
- Г) педагогическое воздействие.

25. Какой из этих видов спорта не относится к циклическим видам спорта?

- А) бокс;
- Б) велоспорт;
- В) гребля;
- Г) плавание.

26. Какой из этих видов спорта не относится к скоростно-силовым видам спорта?

- А) прыжки;
- Б) спринт;
- В) метание;
- Г) футбол.

27. Какой из этих видов спорта не относится к сложнокоординационным видам спорта?

- А) хоккей;
- Б) спортивная гимнастика;
- В) фигурное катание;
- Г) прыжки в воду;

28. Какие виды спорта относятся к единоборству?

- А) спринт;
- Б) волейбол;
- В) все виды борьбы и бокса;
- Г) гимнастика;

29. Какой вид спорта не относится к группе «спортивные игры»?

- А) фигурное катание;

- Б) волейбол;
- В) хоккей;
- Г) футбол.

30. Какой вид спорта не относится в многоборью?

- А) гимнастика; 100
- Б) пятиборье;
- В) легкоатлетическое десятиборье;
- Г) лыжное двоеборье.

31. Какой вид спорта не относится военно-прикладным и служебноприкладным видам спорта?

- А) рукопашный бой;
- Б) гребля на шлюпках;
- В) спасательный спорт;
- Г) триатлон.

32. Игра получила свое название от английских слов корзина-мяч:

- А) хоккей;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

33. Спортивная игра 2х команд по 6 человек в каждой. Игроки одной команды направляют мяч через сетку другой команде:

- А) хоккей;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

34. В этой соревновании могут принимать участие 2 или 4 игрока. Игроки стоят за столом напротив друг друга:

- А) настольный теннис;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

35. Один из древнейших видов спорта, объединяющий бег на различные дистанции, прыжки, метания, спортивную ходьбу.

- А) настольный теннис;
- Б) футбол;
- В) волейбол;
- Г) легкая атлетика.

Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий

1. Какой фактор не влияет на здоровье и продолжительность жизни человека?
А) генетика;
Б) образ жизни;
В) здравоохранение;
Г) образование
2. Кто автор классификации темпераментов у людей?
А) И. Павлов;
Б) Гиппократ;
В) Ч. Дарвин;
Г) И. Ньютон.
3. Какому темпераменту соответствует слабый тип?
А) холерик;
Б) флегматик;
В) сангвиник;
Г) меланхолик.
4. Сколько часов, как правило, составляет норма монофазного здорового сна?
А) около 10;
Б) около 8;
В) 12;
Г) 5-6.
5. Сколько в среднем ккал составляет суточное потребление энергии у юношей?
А) около 2,700;
Б) больше 3,000;
В) около 3,500;
Г) 4,000.
6. После приема алкоголя сразу наступает фаза возбуждения или:
А) эйфория;
Б) забвение;
В) амнезия;
Г) гиперреактивность.
7. За сколько часов до физических упражнений следует употреблять пищу?
А) 2-2,5;
Б) 1-2;
В) 0,5-1;
Г) 4-5.

8. Кто чаще других страдает раком легких?

- А) курильщики;
- Б) алкоголики;
- В) наркоманы;
- Г) любители фаст-фуда.

9. Влияет ли физкультурно-спортивная деятельность на культуру межличностного общения?

- А) да, положительно;
- Б) да, отрицательно;
- В) нет;
- Г) в исключительных случаях.

10. Главное условие здорового образа жизни:

- А) общество;
- Б) окружающая среда;
- В) гигиена;
- Г) физическое самовоспитание.

11. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) гармонической физической подготовкой;
- Г) общим развитием.

12. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

- А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;
- Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;
- В) метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа;
- Г) метод переменного непрерывного упражнения

13. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является

- А) метод переменного непрерывного упражнения;
- Б) использование метода «фартлек»;
- В) метод равномерного непрерывного упражнения;
- Г) метод повторного выполнения упражнения.

14. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?

- А) переменный метод;
- Б) метод повторного выполнения двигательных действий;
- В) равномерный метод;
- Г) метод круговой тренировки.

15. Какие факторы необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

- А) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки;
- Б) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки;
- В) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта;
- Г) состояние здоровья.

16. Основными составляющими тренированности организма являются:

- А) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;
- Б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- В) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
- Г) Сила воли.

17. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- А) специальные упражнения на тренажерах;
- Б) упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- В) упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
- Г) изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

18. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- А) координационно-двигательной выносливостью;
- Б) спортивной формой;
- В) общей выносливостью;
- Г) подготовленностью.

19. Физическая подготовка представляет собой ...

- А) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;

- В) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

20. Что включает в себя система физических упражнений:

- А) обеспечение двигательной активности у людей;
- Б) только физические упражнения, не влияющие на развитие организма;
- В) совокупность специально подобранных физических упражнений, которые могут содействовать укреплению здоровья;
- Г) физические упражнения и соревновательные игры.

21. Какие виды спорта относятся к циклическим:

- А) бокс;
- Б) беговые дисциплины легкой атлетики;
- В) фигурное катание;
- Г) футбол.

22. Что относится к скоростным-силовым видам спорта:

- А) гребля;
- Б) лыжное двоеборье;
- В) прыжки в воду;
- Г) метание.

23. Укажите виды спорта с предельно активной двигательной деятельностью:

- А) автомобильный спорт;
- Б) шахматы;
- В) борьба;
- Г) дартс.

24. Укажите командный вид спорта:

- А) бег на дистанцию;
- Б) теннис;
- В) гандбол;
- Г) бальные танцы.

25. Укажите один из древнейших видов спорта, объединяющий бег, прыжки, метания:

- А) настольный теннис;
- Б) легкая атлетика;
- В) волейбол;
- Г) конкур.

26. Укажите вид спорта, в котором сочетались действия, связанные с охотой и боевыми действиями:

- А) бег;
- Б) дартс;

- В) стрельба из лука;
- Г) плавание.

27. Укажите правильную характеристику стретчинга:

- А) метод задержки дыхания;
- Б) система боя;
- В) способ подачи мяча;
- Г) растяжка.

28. Укажите связующее звено между общей и специальной физической подготовленностью:

- А) первичная подготовленность;
- Б) вспомогательная подготовленность;
- В) техническая подготовленность;
- Г) психологическая подготовленность.

29. Что входит в текущее планирование системы физических упражнений:

- А) постепенное усложнение задач;
- Б) увеличивается число тренировок из года в год;
- В) увеличение нагрузок;
- Г) оптимизация учебно-тренировочного процесса.

30. Врачебные обследования студента осуществляются (выберите все возможные варианты):

- А) на 1 курсе;
- Б) на 3 курсе;
- В) после травм и длительных перерывов;
- Г) перед спортивными соревнованиями.

Тематика онлайн-тестирования студентов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Медико-биологические основы физической нагрузки.

Тема 3. Здоровье и здоровый образ жизни студенческой молодёжи.

Тема 4. Принципы и методы физического воспитания, основы обучения движениям и физические качества человека.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 8. Олимпийские игры.

6. Материалы для промежуточной аттестации

6.1 Контроль физической подготовленности студентов

Юноши

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12
2	Глубокие приседания (кол-во раз за 60 сек)	45	50	55
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек)	30	35	40
4	Одновременное поднятие туловища и прямых ног. Руками коснуться пальцев ног (кол-во раз)	20	25	30
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 10	10-14	> 14

Девушки

№	Упражнения	Оценка результатов выполнения		
		3	4	5
1	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	6	8	10
2	Глубокие приседания (кол-во раз за 60 сек)	40	45	50
3	Упор присев – упор лежа (кол-во раз за 30 сек мин.)	20	25	30
4	Поднятие туловища из положения лежа на спине без фиксации ног (кол-во раз за 30 сек)	18	21	23
5	Гибкость позвоночника (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье), см	< 12	12-15	> 15

Функциональные пробы и тесты контроля функциональной подготовленности студентов (юноши, девушки)

№	Функциональные пробы, тесты	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	ЧСС в покое, уд/мин	> 69	69-67	< 66	> 71	71-69	< 68
2	АД систолическое, мм.рт.ст			124-104			124-103
3	АД диастолическое, мм.рт.ст			80-61			81-63
4	Гипоксическая проба Штанге, с	< 62	62-70	> 70	< 60	60-67	> 67
5	Адаптивность ССС (тест Руфье), усл.ед.	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0	> 5,0	5,0-4,0	< 4,0
6	PWC 170, кгм/кг мин	< 13,8	13,8-15,5	>15,5	< 10,5	10,5-12,6	>12,6

Контрольные тесты (зачетные нормативы) общей физической подготовленности студентов

№	Критерии оценки (контрольные упражнения)	Оценка (баллы)									
		ЮНОШИ					ДЕВУШКИ				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжки со скакалкой, 100 раз (к-во сбоек)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
2	Отжимания в упоре лёжа на полу (к-во раз)	40	35	30	25	15	-	-	-	-	-
2.1	Отжимания в упоре на коленях (к-во раз)	-	-	-	-	-	30	25	20	15	10
3	Поднимание туловища к коленям из положения лежа на спине, колени согнуты (к-во раз)	60	50	40	30	25	60	50	40	30	25

6.2 Тематика зачетных письменных работ

1. Основы методики обучения двигательным действиям.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Сила и методика ее развития.
4. Быстрота и методика ее развития.
5. Ловкость (координация) и методика ее развития.
6. Гибкость и методика ее развития.
7. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента.
8. Физическое воспитание в период трудовой деятельности.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.

Дополнительные темы - определяются преподавателем учебной группы по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности.

6.3 Вопросы, для подготовки зачёту

1. Какие виды упражнений включает в себя лёгкая атлетика?
2. Какие физические качества развивает бег на длинные дистанции?
3. Сколько человек входит в команду эстафетного бега?
4. Что означает сплетение пяти Олимпийских колец?
5. Какие физические качества развивает бег на короткие дистанции?
6. Что относится к показателям физической подготовленности?
7. Что снижает работоспособность?
8. Что относится к скоростно-силовым упражнениям?
9. Что является показателем перетренированности организма?
10. Что понимается под физическими упражнениями?
11. С помощью каких упражнений осуществляется профилактика нарушений осанки?

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением олимпийских игр?
13. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?
14. Что является эффективным закаливающим средством?
15. Кто основатель современных Олимпийских игр?
16. С чего начинается урок физической культуры?
17. Каков нормальный пульс у человека в покое (уд. мин).
18. Что развивает координации движение?
19. Что такое гиподинамия?
20. Назовите причины нарушения осанки.
21. Каким прибором измеряется артериальное давление?
22. В чём измеряется артериальное давление?
23. Каким прибором измеряется жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)?
24. В чём измеряется частота сердечных (ЧСС)?
25. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости?
26. В каких единицах измеряется жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)?
27. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект для развития качества быстроты?
28. Что такое сколиоз?
29. Что является основными средствами физической культурой?
30. Какая наука является наукой о здоровье?
31. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
32. При каких условиях достигается хорошее физическое развитие?
33. Какова длина беговой дорожки на стадионе?
34. Какие виды спорта можно назвать циклическими?
35. С какого года проводятся современные Олимпийские игры?

6.4. Примеры заданий с указанием компетенций, проверяемых на зачете Компетенция УК - 6

1. В каком году появились первые отечественные работы, где встречается термин «физическая культура»?

- А) 1756;
- Б) 1895;
- В) 1911;
- Г) 1917.

2. В какой стране зародился термин «физическая культура»?

- А) Италия;
- Б) Франция;
- В) США и Англия;
- Г) Германия.

3. Соревновательная деятельность и подготовка к ней – это:

- А) спорт;

- Б) физическая подготовка;
- В) физическое развитие;
- Г) физическое совершенство.

4. Что такое физическая рекреация?

- А) физический отдых;
- Б) восстановление;
- В) двигательная активность;
- Г) спортивная травма.

5. Какой из перечисленных видов физической культуры является фоновыми?

- А) базовый;
- Б) рекреативный;
- В) спорт;
- Г) реабилитационный.

6. Иными словами, двигательная реабилитация – это:

- А) физическая подготовка;
- Б) восстановление;
- В) отдых;
- Г) физическое развитие.

7. Какие задачи не решаются в процессе физического воспитания?

- А) идеологические;
- Б) оздоровительные;
- В) образовательные;
- Г) воспитательные.

8. Что не входит в структуру физической культуры?

- А) физическое образование;
- Б) спорт;
- В) физическая рекреация;
- Г) физическое восприятие.

9. Что отражает эмоциональное отношение к физической культуре?

- А) психика;
- Б) двигательная активность;
- В) психофизическая активность;
- Г) ценностно-мотивационные компоненты.

10. Что такое спорт?

- А) это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей;

- Б) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие;
- В) соревновательная деятельность и подготовка к ней; использование физических упражнений, направленных на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности;
- Г) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

11. Какая задача не решается в процессе физического воспитания?

- А) образовательная;
- Б) рекреационная;
- В) воспитательная;
- Г) оздоровительная.

12. Как называется вид физического воспитания, который заключается в развитии и совершенствовании двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности?

- А) физическая подготовка;
- Б) двигательная реабилитация;
- В) физическое совершенство;
- Г) физическое развитие.

13. Как называется побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни?

- А) мотивация;
- Б) решимость;
- В) смелость;
- Д) активность.

14. От чего не зависит организация процесса обучения физической культуры?

- А) состояние здоровья студента;
- Б) уровень физической подготовки студента;
- В) характер труда предстоящей профессиональной деятельности;
- Г) климатические условия региона.

15. Что не входит в систему общекультурных компетенций, формирующихся в процессе обучения дисциплины “Физическая культура”?

- А) способность к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовность к поддержанию партнерских отношений;
- Б) способность координировать свои действия в экстремальных условиях;

- В) владеть целостной системой знаний об окружающем мире, способность ориентироваться в ценностях жизни, культуры, бытия;
- Г) владеть навыками ведения здорового образа жизни, участвовать в занятиях физической культурой.

16. Кто не допускается к занятиям физической культурой?

- А) студенты, по состоянию здоровья, зачисленные в специальное учебное отделение;
- Б) студенты, не прошедшие медицинское обследование;
- С) студенты, не имеющие высокую спортивную квалификацию;
- Д) студенты 1 курса.

17. Сколько длится программа занятий физической культурой для студентов очной формы обучения?

- А) 1 курс;
- Б) 2 курса;
- В) 3 курса;
- Д) 4 курса.

18. К зачету допускаются студенты ...:

- А) выполнившие все запланированные практические контрольные упражнения и нормативы;
- Б) посетившие все лекционные занятия;
- В) прошедшие медицинский осмотр;
- Д) не пропустившие ни одного практического занятия.

19. В процессе прохождения курса физического воспитания студент не обязан:

- А) соблюдать правила техники безопасности на занятиях по дисциплине;
- Б) повышать уровень своей физической подготовки и выполнять нормативы;
- В) проходить медицинские осмотры регулярно и осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья;
- Г) побеждать с спортивных соревнованиях в учебной группе, на курсе, на факультете, в вузе.

20. Из чего состоит учебный материал программы?

- А) из теоретического раздела;
- Б) из практического раздела;
- В) из теоретического и практического разделов;
- Г) из теоретического, практико-методического и практического разделов.

21. Что не относится к прикладным физическим качествам?

- А) решительность;
- Б) сила;
- В) ловкость;
- Г) гибкость.

22. Что не должен уметь студент по окончании изучения дисциплины?
А) придерживаться здорового образа жизни;
Б) оказывать первую медицинскую помощь при получении травмы;
В) самостоятельно осуществлять занятия физической культурой, развивать свои физические данные;
Г) оценивать современное состояние спорта в мире.

23. Показателем состояния физической культуры в обществе не является:
А) зрелищность;
Б) массовость;
В) уровень спортивных достижений;
Г) пропаганда физической культуры и спорта; степень и характер использования СМИ в сфере задач, стоящих перед физической культурой

24. Какой элемент не входит в структуру физической культуры?
А) физическое образование, спорт;
Б) физическая рекреация (отдых);
В) профессиональная трудовая деятельность;
Г) двигательная реабилитация (восстановление).

25. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется:
А) тренировочным процессом;
Б) учебным процессом;
В) физической подготовкой;
Г) физическим развитием.

7. Формы внеаудиторной самостоятельной работы студентов, предусмотренные учебным планом

7.1 Варианты контрольных работ, эссе, ДТЗ, РАР, рефератов (не предусмотрены учебным планом)