

**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**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к блоку «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» учебного плана основной образовательной программы по направлению подготовки 39.03.01 Социология образовательная программа «Экономическая социология».

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

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (владения, 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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<p>Знания: значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Умения: оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>
		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<p>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.</p> <p>Умения: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>

**3. Объем дисциплины(модуля) в зачетных единицах и в академических часах с выделением объема аудиторной (лекции, семинары) и самостоятельной работы обучающихся**

Таблица 2

Объем дисциплины для студентов, обучающихся по направлению 39.03.01 «Социология» образовательная программа «Экономическая социология» (очная форма обучения)

Вид учебной работы по дисциплине	Всего в часах	Семестр 2(в часах)	Семестр3 (в часах)	Семестр4 (в часах)	Семестр5 (в часах)	Семестр6 (в часах)
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>56</b>
<i>Контактная работа- Аудиторные занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<i>Лекции</i>	-	-	-	-	-	-
<i>Семинары, практические занятия</i>	306	68	68	68	68	34
<i>Самостоятельная работа</i>	2 2	-	-	-	-	22
Вид текущего контроля	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	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

### Тестовые задания, ситуационные задачи, проблемные вопросы для обсуждения и другие материалы

Наименование компетенции	Наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания), соотношенные с индикаторами достижения компетенции	Типовые контрольные задания
УК-6. Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p><b>Знания:</b> значения физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p><b>Умения:</b> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.</p>	<p><b>Тест 1.</b> Согласно инструкции, во время игры волейбол студент должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«дразнить» оппонента;</li> <li>-касаться сетки руками и виснуть на ней;</li> <li>-следить за перемещением игроков на своей половине площадки;</li> <li>-заходить на сторону соперника;</li> <li>-передавать мяч другой команде надсеткой.</li> </ul> <p><b>Тест 2.</b> При посещении бассейна студент не должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-заходить в раздевалку с разрешения преподавателя</li> <li>-раздеться в раздевалке</li> <li>-войти в воду, нырять головой вниз в необорудованном для этого месте;</li> <li>-тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду;</li> <li>-надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку.</li> </ul> <p><b>Методическое задание</b> Составить индивидуальный комплекс упражнений общеразвивающей направленности, используя средства и методы изучаемой элективной дисциплины</p>
	<p>2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знания:</b> 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</p>	<p><b>Тест 1.</b> Выполняя упражнения, способствующие увеличению мышечной массы и развитию силы, в питании повышают содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-углеводов</li> <li>-жиров</li> <li>-белков</li> <li>-витаминов</li> <li>-воды</li> </ul> <p><b>Тест 2.</b> Критерием выбора студентом вида спорта должно являться:</p>

		<p>различ- ной целевой направленности.</p> <p>Умения: определять величины нагрузок, адекватных индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой.</p>	<p>-:повышение функциональных возможностей организма</p> <p>-:советы и рекомендации друзей</p> <p>-:подражание спортивному кумиру</p> <p>- достижениевысоких спортивных результатов</p> <p>-:удовлетворение потребности в эмоциональнойразрядке</p> <p>-:поддержание оптимальной физической формы</p> <p><b>Методическое задание.</b> Составить индивидуальный комплекс упражнений с преимущественной направленностью на развитие двух физических качеств, используя средства и методы изучаемой элективной дисциплины</p>
--	--	--	--

## 6. Материалы для промежуточной аттестации

### 6.1. Вопросы для подготовки к зачету по дисциплине

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?
36. По какой части тела замеряется длина прыжка?
37. Какие физические особенности развивает игра баскетбол?
38. В какой игре максимальный диаметр мяча?
39. Чем измеряется сила кисти?
40. Через сколько лет проводятся Олимпийские игры?
41. Что такое Физическая подготовка?
42. Чему способствует употребление белковой пищи?
43. Сколько полевых игроков в футболе?
44. Сколько полевых игроков в хоккее с шайбой?
45. Что такое тактическая подготовка?
46. Какой термин относится к футболу?
47. Как развить силу?
48. Какой термин относится к баскетболу?
49. Какой самый маленький диаметр мяча?
50. Число касаний мяча игроками на волейбольной площадке?
51. Где проводились первые Олимпийские игры?
52. Сколько шагов с мячом в баскетболе считается пробежкой?
53. Как называется обувь для игры в футбол?
54. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?
55. Когда выполняется штрафной бросок в баскетболе?
56. Что такое «пенальти» в футболе?
57. Что относится к циклическим видам спорта?
58. Когда происходит удаление игрока в баскетболе?
59. Сколько попыток даётся подающему игроку в волейболе?
60. Сколько очков даётся в баскетболе за заброшенный штрафной бросок?

## 6.2. Типовые задачи для проведения промежуточной аттестации

### Тесты

оценки физической и технической подготовленности студентов  
отделения спортивные игры «Волейбол»

Тесты	Результаты и оценки в баллах (кол-во раз)					
	5 б.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.	0 б.
1. Передача мяча 2-мя руками сверху, стоя на месте.	15	14-13	12-11	10-9	8-7	6 и меньше
2. Передача мяча 2-мя руками снизу стоя на месте.	15	14-13	12-11	10-9	8-7	6 и меньше

3. Подача (нижняя прямая) кол-во попаданий в площадку из 10 попыток	7 б.	6 б.	5 б.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.	0 б.
	7	6	5	4	3	2	1	0

(2 текущий контроль)

1. Передача мяча в парах (кол-во передач на 2-х партнёров).	10 б.	9 б.	8 б.	7 б.	6 б.	5 б.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.	0 б.
	24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	10-11	9-8	7-6	5 и меньше

2. Разбег к сетке с броском в/б мяча в зону (из 7 попыток)	7 б.	6 б.	5 б.	4 б.	3 б.	2 б.	1 б.	0 б.
	7	6	5	4	3	2	1	0

### Тесты

оценки физической подготовленности студентов 1-2-3 курсов  
(промежуточный контроль)

#### Жим, присед

**Юноши: Основная гр.** – 60% от массы тела  
**Подготовительная гр.** – 50% от массы тела  
**СМГ** – 40% от массы тела

**Девушки: Основная гр.** – (вес до 40 кг. – 13 кг.), (вес до 50 кг. – 15 кг.), (вес до 60 кг. – 18 кг.), (вес св. 60кг.- 20 кг.).

**Подготовительная гр.** – (вес до 50 кг. – 13 кг.), (вес до 60 кг. – 15 кг.), (вес св. 60кг.- 18 кг.).

**СМГ** – (вес до 50 кг. – 10 кг.), (вес до 60 кг. – 13 кг.), (вес св. 60 кг.- 15 кг.).

<b>ЖИМ</b>				<b>ПРИСЕД</b>			
<b>Основная, подготовительная группы, СМГ</b>				<b>Основная, подготовительная группы, СМГ</b>			
<b>Балл</b>	<b>1 курс</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>	<b>Балл</b>	<b>1 курс</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>
<b>15</b>	15	16	17	<b>15</b>	15	16	17
<b>14</b>	14	15	16	<b>14</b>	14	15	16
<b>13</b>	13	14	15	<b>13</b>	13	14	15
<b>12</b>	12	13	14	<b>12</b>	12	13	14
<b>11</b>	11	12	13	<b>11</b>	11	12	13
<b>10</b>	10	11	12	<b>10</b>	10	11	12
<b>9</b>	9	10	11	<b>9</b>	9	10	11
<b>8</b>	8	9	10	<b>8</b>	8	9	10
<b>7</b>	7	8	9	<b>7</b>	7	8	9
<b>6</b>	6	7	8	<b>6</b>	6	7	8
<b>5</b>	5	6	7	<b>5</b>	5	6	7
<b>4</b>	4	5	6	<b>4</b>	4	5	6
<b>3</b>	3	4	5	<b>3</b>	3	4	5
<b>2</b>	2	3	4	<b>2</b>	2	3	4
<b>1</b>	1	2	3	<b>1</b>	1	2	3

**Тесты**  
оценки физической подготовленности студентов 1-2-3 курсов  
(промежуточный контроль)

**Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине**

<b>Балл</b>	<b>1 курс</b>			<b>2 курс</b>			<b>3 курс</b>		
	<b>Основная группа</b>	<b>Подготов. группа</b>	<b>СМГ</b>	<b>Основная группа</b>	<b>Подготов. группа</b>	<b>СМГ</b>	<b>Основная группа</b>	<b>Подготов. группа</b>	<b>СМГ</b>
<b>15</b>	30	25	20	35	30	25	40	35	30
<b>14</b>	29	24	19	34	29	24	39	34	29
<b>13</b>	28	23	18	33	28	23	38	33	28
<b>12</b>	27	22	17	32	27	22	37	32	27
<b>11</b>	26	21	16	31	26	21	36	31	26
<b>10</b>	25	20	15	30	25	20	35	30	25
<b>9</b>	24	19	14	29	24	19	34	29	24
<b>8</b>	23	18	13	28	23	18	33	28	23
<b>7</b>	22	17	12	27	22	17	32	27	22
<b>6</b>	21	16	11	26	21	16	31	26	21
<b>5</b>	20	15	10	25	20	15	30	25	20
<b>4</b>	19	14	9	24	19	14	29	24	19
<b>3</b>	18	13	8	23	18	13	28	23	18
<b>2</b>	17	12	7	22	17	12	27	22	17
<b>1</b>	16	11	6	21	16	11	26	21	16



**Тематика рефератов для студентов, освобожденных от учебных занятий**  
**Тематика письменных работ для студентов, освобожденных от**  
**практических занятий**

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 спорта.

Также студенты, освобожденные от практических занятий, сдают зачет в форме устных ответов на вопросы и задания по тематике любой из элективных дисциплин (по выбору преподавателя).

**Вопросы и задания по тематике элективных дисциплин**

**Элективная дисциплина «Атлетическая гимнастика»**

**Тема 1.**

1. Дайте определение понятия «атлетическая гимнастика».
2. Раскройте связь понятий «атлетическая гимнастика», «фитнес», «культуризм».
3. Охарактеризуйте исторические стадии развития атлетической гимнастики.
4. Охарактеризуйте физиологическое воздействие упражнений атлетической гимнастики на две любые системы организма по Вашему выбору.
5. Назовите цель и задачи атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов. В чем их отличие от целей и задач индивидуальных занятий студентов?
6. Охарактеризуйте основные особенности организации учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике.
7. В чем отличия организации занятий по атлетической гимнастике студентов различной подготовленности?
8. Каковы основные формы занятий по атлетической гимнастике и их структура?

**Тема 2.**

1. Каковы условия допуска студентов к учебным занятиям по атлетической гимнастике?
2. Каковы правила поведения студентов на учебных занятиях по атлетической гимнастике?
3. Каковы основные правила техники безопасности при работе с отягощениями?
4. Что такое утомление? Каковы его признаки?

5. Опишите, как проходят процессы восстановления в организме после физических нагрузок.
6. Перечислите основные приемы для расслабления различных мышечных групп.
7. Перечислите основные приемы самомассажа.
8. Опишите методику проведения самомассажа любым приемом.
9. Каковы основные правила выполнения упражнений атлетической гимнастики и их отдельных фаз?
10. В чем основные отличия выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах?
11. Каковы правила страховки на снарядах?
12. Каковы правила предупреждения случаев травматизма в тренажерном зале?
13. Опишите алгоритмы действий при получении поверхностных ран, ушибов и растяжений.

### **Тема 3.**

1. Опишите виды силовых способностей.
2. Перечислите и охарактеризуйте средства развития силовых способностей.
3. Перечислите методы развития силовых способностей и опишите любой из них.
4. Что общего и каковы основные отличия методов максимальных усилий и предельных усилий?
5. Что общего и каковы основные отличия методов повторных усилий и динамических усилий?
6. Каковы основные отличия ударного и изометрического методов?
7. Перечислите и опишите методические приемы реализации метода повторных усилий.

### **Тема 4.**

1. Опишите основные типы скелетных мышц и принцип их работы.
2. Охарактеризуйте взаимосвязь структуры, размеров мышц и результатов в силовых упражнениях.
3. Опишите механизмы гормонального воздействия, проявляющиеся в процессе силовых тренировок.
4. Охарактеризуйте базовые силовые упражнения для юношей и девушек по направленности воздействия на мышечные группы.
5. Дайте описание техники выполнения любых трех базовых силовых упражнений.
6. Назовите три варианта силовых упражнений с гирями и опишите их технику выполнения.
7. Приведите примеры трех базовых упражнений для девушек из фитбола-аэробики и Пилатеса, охарактеризуйте их по тренировочному и физиологическому воздействию на организм.

### **Тема 5.**

1. Перечислите основные единицы инвентаря и силовых тренажеров, необходимые, по Вашему мнению, для занятий по атлетической гимнастике.
2. Перечислите основные изолирующие упражнения со свободными отягощениями для преимущественного развития мышц плечевого пояса и опишите технику выполнения любых двух упражнений.

3. Перечислите основные изолирующие упражнения со свободными отягощениями для преимущественного развития мышц туловища и опишите технику выполнения любых двух упражнений.

4. Перечислите основные изолирующие упражнения со свободными отягощениями для преимущественного развития мышц ног и опишите технику выполнения любых двух упражнений.

5. Перечислите основные изолирующие упражнения на тренажерах для преимущественного развития различных мышечных групп и опишите технику выполнения любого из них.

6. Что такое комплекс упражнений атлетической гимнастики? Перечислите виды комплексов различной тренировочной направленности и решаемые ими тренировочные задачи.

7. Приведите пример комплекса упражнений по атлетической гимнастике любой тренировочной направленности.

#### **Тема 6.**

1. Опишите морфофункциональные особенности женского организма.

2. Перечислите основные аспекты физиологического воздействия упражнений атлетической гимнастики на организм женщин.

3. Опишите организационно-методический ряд особенностей проведения занятий по атлетической гимнастике со студентками.

4. Перечислите особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек методико-практического характера.

5. Охарактеризуйте проблемные зоны женской фигуры и средства их коррекции.

6. Каковы, по мнению специалистов, параметры идеальной женской фигуры в зависимости от телосложения? Согласны ли Вы с их мнением? Обоснуйте ответ.

#### **Тема 7.**

1. Дайте определение ОФП, назовите ее цели и задачи, перечислите основные физические качества.

2. Опишите средства и методы развития силовых качеств в рамках ОФП.

3. Опишите средства и методы развития гибкости в рамках занятий по атлетической гимнастике.

4. Опишите средства и методы развития общей выносливости в рамках занятий по атлетической гимнастике.

5. Опишите средства и методы развития ловкости в рамках занятий по атлетической гимнастике.

6. Опишите средства и методы развития скоростных способностей в рамках занятий по атлетической гимнастике.

#### **Тема 8.**

1. Опишите основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей в рамках СФП в силовых видах спорта.

2. Приведите примеры упражнений на развитие и оценку скоростно-силовых способностей в рамках СФП в силовых видах спорта.

3. Опишите основные средства и методы развития межмышечной координации в рамках СФП в силовых видах спорта.

4. Приведите примеры упражнений на развитие и оценку межмышечной координации в рамках СФП в силовых видах спорта.

5. Охарактеризуйте методы и различные аспекты развития силовой выносливости в рамках СФП в силовых видах спорта.

#### **Тема 9.**

1. Перечислите основные критерии оценки атлетического потенциала студентов.

2. Охарактеризуйте телосложение и структуру поперечнополосатой мускулатуры как критерии оценки атлетического потенциала.

3. Какова предпочтительная направленность занятий по атлетической гимнастике и их задачи у студентов с различным исходным уровнем развития силовых способностей?

4. Каков механизм влияния нервно-мышечной эффективности организма на результаты в силовых упражнениях?

5. Как влияют на целевую направленность и методику занятий по атлетической гимнастике состояние здоровья и психофизическая организация студентов?

6. Дайте определение физической нагрузки и перечислите основные ее основные параметры, дозирующие воздействие на организм.

7. Что такое объем и интенсивность физической нагрузки? Как они определяются?

8. Приведите примеры расчета объема и интенсивности нагрузки в тренировочном занятии.

#### **Тема 10.**

1. Назовите основные цели и задачи самостоятельных занятий по атлетической гимнастике. В чем основные отличия учебных и самостоятельных занятий?

2. Дайте понятие стратегии атлетической подготовки.

3. Опишите основные группы подготовленности студентов к самостоятельным занятиям по атлетической гимнастике.

4. Перечислите общие методические принципы составления индивидуальных тренировочных планов по атлетической гимнастике. Охарактеризуйте любой из них.

5. Как Вы считаете, все ли принципы индивидуализации занятий по атлетической гимнастике одинаково важны? Если да, то обоснуйте свое мнение. Если нет, то проранжируйте их по степени значимости.

6. Назовите частные методические принципы индивидуализации занятий по атлетической гимнастике. Охарактеризуйте любые два из них.

7. Опишите методические приемы концентрированного воздействия на определенные мышечные группы.

#### **Тема 11.**

1. Охарактеризуйте типы телосложения, укажите методические особенности занятий студентов с данным типом телосложения.

2. Как определить свой тип телосложения и наличие отклонений массы тела от оптимальной?

3. Охарактеризуйте методику коррекционных занятий с целевой направленностью на уменьшение массы тела в сочетании с уменьшением ее жировой компоненты.

4. Охарактеризуйте методику коррекционных занятий с целевой направленностью на увеличение массы тела.

5. Охарактеризуйте методику занятий с целевой направленностью на коррекцию фигуры и объемов отдельных частей тела.

6. Охарактеризуйте методику занятий с целевой направленностью на коррекцию осанки.

### **Тема 12.**

1. Какие Вам известны антропометрические показатели физического развития? Каковы методики их измерений?

2. Охарактеризуйте функциональные показатели организма в покое.

3. Опишите методику измерений нагрузочных функциональных показателей.

4. Проведите экспресс-оценку индивидуального состояния дыхательной и центральной нервной систем.

5. Выполните тесты оценки скоростно-силовых способностей, силы и силовой выносливости, общей выносливости.

6. Оцените индивидуальные координационные способности и гибкость позвоночника.

7. Опишите систему экспресс-оценки уровня здоровья Г.Л. Апанасенко. Выскажите свое мнение по ее эффективности и обоснуйте его.

8. При наличии соответствующего оборудования проведите экспресс-оценку индивидуального уровня здоровья.

### **Тема 13.**

1. Какие показатели тренировочных нагрузок и тренировочного самочувствия, по Вашему мнению, должны обязательно заноситься в дневник тренировок? Обоснуйте свое мнение.

2. Как происходит процесс оптимизации тренировочных нагрузок?

3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля на занятиях по атлетической гимнастике?

4. Охарактеризуйте различные аспекты восстановления работоспособности после силовых нагрузок.

5. Что такое суперкомпенсация? Дайте описание явления.

6. Каковы закономерности восстановления организма после физических нагрузок различной интенсивности? Как ускорить процессы восстановления?

### **Тема 14.**

1. Охарактеризуйте силовые виды спорта по преимущественному проявлению силовых способностей.

2. Охарактеризуйте технические особенности действий в армрестлинге.

3. На какие группы мышц ложится основной акцент соревновательной нагрузки в армрестлинге? Каковы особенности применения тренировочных средств и методов в этом виде спорта?

4. Дайте описание техники выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта.

5. Каковы основные особенности тренировочного процесса в гиревом спорте?

6. Что представляет собой силовое жонглирование гирями? Каковы особенности этого вида гиревого спорта?

7. Чем отличается тяжелая атлетика от остальных силовых видов спорта?

Назовите соревновательные упражнения в тяжелой атлетике и их основные фазы.

8. Охарактеризуйте технику выполнения соревновательных упражнений тяжелой атлетики.

9. Каковы основные особенности пауэрлифтинга как силового вида спорта? Назовите соревновательные упражнения в пауэрлифтинге.

10. Опишите технику выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

11. Охарактеризуйте перетягивание каната как силовой вид спорта.

### **Тема 15.**

1. Дайте определения технической подготовки и спортивной техники. Какие основные количественные показатели технической подготовленности спортсменов наиболее широко применяются в спортивной практике?

2. Охарактеризуйте качественные показатели технической подготовленности спортсменов.

3. Каковы цели и задачи технической подготовленности спортсменов?

Приведите пример для любого силового вида спорта.

4. Назовите этапы технической подготовки. Какие тренировочные задачи могут решаться на каждом из них?

5. Опишите особенности средств и методов технической подготовки для любого силового вида спорта.

6. Что такое техническая подготовленность спортсменов? Какова ее двигательная структура в силовых видах спорта? Приведите пример.

7. Какое значение в технической подготовке спортсменов-силовиков имеют морфофункциональные индивидуальные особенности? Проиллюстрируйте свой ответ примером.

### **Тема 16.**

1. Что представляет собой процесс спортивной подготовки? Каковы его основные особенности? Каковы его этапы?

2. Каков путь индивидуального выбора студентами силового вида спорта для занятий? Приведите пример.

4. Опишите особенности процесса спортивной подготовки на начальном этапе.

5. Опишите особенности процесса спортивной подготовки на специализированном этапе.

6. Опишите особенности физической, функциональной и технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

7. Каковы основные разделы периодизации процесса спортивной подготовки? Какова структура текущего планирования подготовки?

8. Какова структура годового планирования спортивной подготовки?

## **Элективная дисциплина «Оздоровительная аэробика»**

### **Тема 1.**

1. Дайте определение понятия «Оздоровительная аэробика».

2. Раскройте связь понятий «аэробика», «фитнес», «культуризм».

3. Назовите исторические стадии развития аэробики.

4. Охарактеризуйте физиологическое воздействие упражнений оздоровительной аэробики на две любые системы организма по вашему выбору.

5. Назовите цель и задачи оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов. В чем их отличие от целей и задач индивидуальных занятий студентов?

6. Охарактеризуйте основные особенности организации учебно-тренировочных занятий по оздоровительной аэробике.

7. В чем отличия организации занятий по оздоровительной аэробике студентов различной подготовленности?

8. Каковы основные формы занятий по оздоровительной аэробике и их структура?

## **Тема 2.**

1. Каковы условия допуска студентов к учебным занятиям по оздоровительной аэробике?

2. Каковы правила поведения студентов на учебных занятиях по оздоровительной аэробике?

3. Каковы основные правила техники безопасности при работе с предметами, отягощениями?

4. Что такое утомление? Каковы его признаки?

5. Опишите, как проходят процессы восстановления в организме после физических нагрузок.

6. Перечислите основные приемы для расслабления различных мышечных групп.

7. Перечислите основные приемы самомассажа.

8. Опишите методику проведения самомассажа любым приемом.

9. Каковы основные правила выполнения связок оздоровительной аэробики?

10. Правила предупреждения случаев травматизма в аэробном зале?

13. Опишите алгоритмы действий при получении поверхностных ран, ушибов и растяжений.

## **Тема 3.**

1. Опишите виды силовых способностей.

2. Перечислите и охарактеризуйте средства развития силовых способностей.

3. Перечислите методы развития силовых способностей и опишите любой из них.

4. Что общего и каковы основные отличия методов максимальных усилий и предельных усилий?

5. Что общего и каковы основные отличия методов повторных усилий и динамических усилий?

6. Каковы основные отличия ударного и изометрического методов?

7. Перечислите и опишите методические приемы реализации метода повторных усилий.

## **Тема 4.**

1. Опишите основные типы скелетных мышц и принцип их работы.

2. Охарактеризуйте взаимосвязь структуры, размеров мышц и результатов в силовых упражнениях.

3. Опишите механизмы гормонального воздействия, проявляющиеся в процессе силовых тренировок.

4. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса?

5. Дайте описание техники выполнения любых трех базовых силовых упражнений.

6. Назовите три варианта силовых упражнений с гирями и опишите их технику выполнения.

7. Приведите примеры трех базовых упражнений для девушек из фитбол-аэробики и Пилатеса, охарактеризуйте их по тренировочному и физиологическому воздействию на организм.

#### **Тема 5.**

1.. Дайте описание изучаемым видам аэробики (классическая, степ-, слайд-, фитбол-, танцевальная и т.д.)

2. Назовите особенности выполнения техники упражнений и их отдельных элементов.

2. Особенности техники выполнения упражнений с различными предметами (с степ платформой, с футболом).

4. Составьте комплексы связок, упражнений оздоровительной аэробики различной направленности.

6. Что такое комплекс упражнений, связок в оздоровительной аэробике?

7. Перечислите виды комплексов различной тренировочной направленности и решаемые ими тренировочные задачи.

#### **Тема 6.**

1. Опишите особенности женского организма.

3. Назовите «проблемные» зоны женской фигуры и средства их коррекции, параметры «идеальной» фигуры, обоснуйте ответ.

4. Особенности содержания занятий по оздоровительной аэробике для женщин. Упражнения различных видов танцевальной гимнастики.

2. Перечислите основные аспекты физиологического воздействия упражнений аэробной направленности, физических нагрузок на женский организм.

3. Опишите организационно-методический ряд особенностей проведения занятий оздоровительной аэробике со студентками.

4. Перечислите особенности занятий по оздоровительной аэробике девушек методико-практического характера.

#### **Тема 7.**

1. Дайте определение ОФП, назовите ее цели и задачи, перечислите основные физические качества.

2. Опишите средства и методы развития силовых качеств в рамках ОФП.

3. Опишите средства и методы развития гибкости в рамках занятий по оздоровительной аэробике.

4. Опишите средства и методы развития общей выносливости в рамках занятий по оздоровительной аэробике.

5. Опишите средства и методы развития ловкости в рамках занятий по оздоровительной аэробике.

6. Опишите средства и методы развития скоростных способностей в рамках занятий по оздоровительной аэробике.

#### **Тема 8.**

1. Опишите основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей в рамках СФП в аэробных видах спорта.

2. Приведите примеры упражнений на развитие и оценку скоростно-силовых способностей в рамках СФП в аэробных видах спорта.

5. Охарактеризуйте методы и различные аспекты развития силовой выносливости в рамках СФП в аэробных видах спорта.

#### **Тема 9.**



1. Определите индивидуальные особенности физического развития, телосложения и пропорции тела.
2. Подберите средства и методы развития силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости с учётом индивидуальных особенностей.
3. Постройте индивидуальный план учебно-тренировочных занятий с учётом уровня подготовленности.
4. Контроль эффективности и адекватности физических нагрузок и их коррекция.
5. Как влияют на целевую направленность и методику занятий по атлетической гимнастике состояние здоровья и психофизическая организация студентов?
6. Дайте определение физической нагрузки и перечислите основные ее основные параметры, дозирующие воздействие на организм.
7. Что такое объем и интенсивность физической нагрузки в оздоровительной аэробике? Как они определяются?
8. Приведите примеры расчета объема и интенсивности нагрузки в тренировочном занятии.

#### **Тема 10.**

1. Назовите основные цели и задачи самостоятельных занятий по оздоровительной аэробике? В чем основные отличия учебных и самостоятельных занятий?
3. Опишите основные группы подготовленности студентов к самостоятельным занятиям по оздоровительной аэробике.
4. Перечислите общие методические принципы составления индивидуальных тренировочных планов по оздоровительной аэробике. Охарактеризуйте любой из них.
6. Назовите частные методические принципы индивидуализации занятий по оздоровительной аэробике. Охарактеризуйте любые два из них.

#### **Тема 11.**

1. Охарактеризуйте типы телосложения, укажите методические особенности занятий студентов с данным типом телосложения.
2. Как определить свой тип телосложения и наличие отклонений массы тела от оптимальной?
3. Охарактеризуйте методику коррекционных занятий с целевой направленностью на уменьшение массы тела в сочетании с уменьшением ее жировой компоненты.
4. Охарактеризуйте методику коррекционных занятий с целевой направленностью на увеличение массы тела.
5. Охарактеризуйте методику занятий с целевой направленностью на коррекцию фигуры и объемов отдельных частей тела.
6. Охарактеризуйте методику занятий с целевой направленностью на коррекцию осанки.

#### **Тема 12.**

1. Какие вам известны антропометрические показатели физического развития? Каковы методики их измерений?
2. Охарактеризуйте функциональные показатели организма в покое.
3. Опишите методику измерений нагрузочных функциональных показателей.

4. Проведите экспресс-оценку индивидуального состояния дыхательной и центральной нервной систем.

5. Выполните тесты оценки скоростно-силовых способностей, силы и силовой выносливости, общей выносливости.

6. Оцените индивидуальные координационные способности и гибкость позвоночника.

7. Опишите систему экспресс-оценки уровня здоровья Г.Л. Апанасенко. Выскажите свое мнение по ее эффективности и обоснуйте его.

8. При наличии соответствующего оборудования проведите экспресс-оценку индивидуального уровня здоровья.

### **Тема 13.**

1. Какие показатели тренировочных нагрузок и тренировочного самочувствия, по Вашему мнению, должны обязательно заноситься в дневник тренировок? Обоснуйте свое мнение.

2. Как происходит процесс оптимизации тренировочных нагрузок?

3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля на занятиях по атлетической гимнастике?

4. Охарактеризуйте различные аспекты восстановления работоспособности после силовых нагрузок.

5. Что такое суперкомпенсация? Дайте описание явления.

6. Каковы закономерности восстановления организма после физических нагрузок различной интенсивности? Как ускорить процессы восстановления?

### **Тема 14.**

1. Охарактеризуйте аэробные виды спорта по преимущественному проявлению аэробных способностей.

2. Охарактеризуйте технические особенности действий на примере степ-аэробики.

3. На какие группы мышц ложится основной акцент соревновательной нагрузки в аэробике? Каковы особенности применения тренировочных средств и методов в этом виде спорта?

4. Дайте описание техники выполнения соревновательных упражнений, связок в аэробике.

5. Каковы основные особенности тренировочного процесса в аэробике?

6. Что представляет собой танцевальная, спортивная аэробика? Каковы особенности и различия этих вида спорта?

8. Охарактеризуйте технику выполнения соревновательных упражнений в спортивной аэробике.

11. Охарактеризуйте другие виды аэробики, не имеющие соревновательного цикла.

### **Тема 15.**

1. Дайте определения технической подготовки и спортивной техники. Какие основные количественные показатели технической подготовленности спортсменов наиболее широко применяются в спортивной практике?

2. Охарактеризуйте качественные показатели технической подготовленности спортсменов.

3. Каковы цели и задачи технической подготовленности спортсменов? Приведите пример для любого вида аэробики.

4. Назовите этапы технической подготовки. Какие тренировочные задачи могут решаться на каждом из них?

5. Опишите особенности средств и методов технической подготовки для любого вида аэробики.

6. Что такое техническая подготовленность спортсменов? Приведите пример.

7. Какое значение в технической подготовке спортсменов-аэробисток имеют морфофункциональные индивидуальные особенности? Проиллюстрируйте свой ответ примером.

#### **Тема 16.**

1. Что представляет собой процесс спортивной подготовки? Каковы его основные особенности? Каковы его этапы?

2. Индивидуальный выбор студентами оздоровительной аэробики для занятий? Приведите пример.

4. Опишите особенности процесса спортивной подготовки на начальном этапе.

5. Опишите особенности процесса спортивной подготовки на специализированном этапе.

6. Опишите особенности физической, функциональной и технической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

7. Каковы основные разделы периодизации процесса спортивной подготовки? Какова структура текущего планирования подготовки?

8. Какова структура годичного планирования спортивной подготовки?

#### **Тема 17**

1. Назовите основные принципы соревновательного процесса.

2. Что такое соревнования? Приведите примеры, виды, классификацию соревнований по аэробике.

3. Какие предъявляются требования к участникам и судьям соревнований?

4. Сколько судей обслуживают соревнования по спортивной аэробике?

5. Проводятся ли чемпионаты России, Европы, Мира по спортивной аэробике? Приведите пример.

6. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции?

7. В каком году была создана Федерация аэробики России (ФАР), её роль в соревновательном процессе.

### **Элективная дисциплина «Бокс, кикбоксинг»**

#### **Тема 1.**

1. Охарактеризуйте правила соревнований профессионального бокса 1838 года.

2. Назовите основные задачи международной ассоциации бокса (AIBA).

3. Охарактеризуйте основную деятельность WAKO.

4. Перечислите ринговые дисциплины в кикбоксинге. Дайте им

характеристику.

5. Перечислите татами-дисциплины в кикбоксинге.
6. Чем отличается раздел Фулл-контакт от раздела K1?
7. Сколько раундов продолжается поединок в ринговых дисциплинах в кикбоксинге?

#### **Тема 2.**

1. Как проявляется переутомление?
2. Приступая к занятиям, наличие какой экипировки нужно проверить?
3. Первое правило, если вы уверены в том, что у вас перелом?
4. Действительно ли утомление влияет на ЦНС?
5. Если падение неизбежно, то каких зон лучше избежать?

#### **Тема 3.**

1. Назовите две основные стойки в боксе, кикбоксинге и кратко охарактеризуйте их.
2. Какие вы знаете дистанции в боксе?
3. Назовите виды перемещения в боксе.
4. Основные требования к технике защиты в кикбоксинге. Виды защит.
5. Классификация ударов в боксе.
6. В чем отличие вольного боя от условного боя?
7. Назовите основные элементы техники бокса, кикбоксинга.
8. Опишите положение кулака во время нанесения удара.

#### **Тема 4.**

1. Что такое сила?
2. Какие типы мышечных волокон вы знаете?
3. Перечислите упражнения для развития мышц-разгибателей.
4. Охарактеризуйте определение «Взрывная сила».
5. Назовите факторы, влияющие на силу человека.
6. Перечислите основные средства развития силы.
7. Охарактеризуйте физиологические механизмы развития силовых качеств.
8. Расскажите принцип тренировки, нацеленные на гипертрофию (увеличение) ММВ волокон.
9. Расскажите принцип тренировки, нацеленные на гипертрофию (увеличение) ММВ волокон.
10. За счет чего можно увеличить максимальную силу?
11. Назовите три режима работы мышц, в которых проявляется сила.
12. Какие упражнения способствуют развитию скоростно-силовых способностей?
13. Дайте определение термину «реактивная способность»

#### **Тема 5.**

1. Дайте определение термину «быстротой двигательных реакций».
2. Назовите 2 типа скоростных способностей.
3. Что такое темп боя?

#### **Тема 6.**

1. В чем заключается отличие общей выносливости от специальной выносливости?
2. Какие факторы влияют на выносливость спортсмена.
3. Опишите метод совершенствования гликолитических возможностей спортсмена.

4. Чем определяется уровень выносливости?
5. Какую работу необходимо выполнять в III периоде спортсмену в условиях высокогорья?
6. Охарактеризуйте метод «калипометрия».
7. Какие специально тестовые нагрузки вы знаете?

#### **Тема 7.**

1. Что такое координация движений?
2. Что такое ловкость?
3. Назовите методы развития координации движений.
4. Какие упражнения применяются для развития ловкости и координации движений?

#### **Тема 8.**

1. Что такое тактика в боксе, кикбоксинге?
2. Какие факторы необходимо учитывать при тактической организации боя?
3. Назовите три группы тактических действий и охарактеризуйте их.
4. Что такое «контратака?»
5. Назовите основные типовые приемы тактики, используемые в бою.
6. Назовите упражнения для изучения и совершенствования тактических действий.

#### **Тема 9.**

1. Назовите виды вариативности двигательных навыков и пути их реализации.
2. Назовите и охарактеризуйте фазы годичного цикла подготовки.
3. Какие формы планирования на этапах многолетней спортивной подготовки вы знаете?
4. Назовите основные принципы, которые выражают методические закономерности педагогического и воспитательного процесса.
5. Дайте определение термину «индивидуализация».
6. Дайте определение термину «экономизация функций»

#### **Тема 10.**

1. Охарактеризуйте базовые классификаций в отношении манеры ведения боя.
2. Специфика боевой деятельности боксера-нокаутера. Бой против представителя данной группы.
3. Специфика боевой деятельности боксера-темповика. Бой против представителя данной группы.
4. Специфика боевой деятельности боксера-игровика. Бой против представителя данной группы.
5. Назовите основные характеристиками манеры ведения боя.
6. Назовите базовые классификации манеры ведения боя.
7. Как вести бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать?
8. Какие качества необходимо совершенствовать «боксеру-темповику», «боксеру-нокаутеру», «боксеру-игровику»?

#### **Тема 11.**

1. Что такое астенические способности?
2. Как влияет чувство страха на работоспособность боксера, кикбоксера?
3. Расскажите какие биологические процессы в организме происходят во время страха?

4. Дайте определение термину «личность». В чем отличие личности от индивидуальности?
5. Назовите важнейшие аспекты проблемы психологической подготовки спортсменов.
6. Какие методы психодиагностики в спорте вы знаете? Кратко охарактеризуйте их.
7. Какие средства применяются для определения психического состояния?
8. Какие профилактические методы нормализации психического состояния вы знаете?
9. Какие методы используют для определения функциональных резервов ЦНС?
10. Что такое «Теппинг-тест»?
11. Дайте краткую характеристику САН-тесту.

## **Элективная дисциплина «Настольный теннис»**

### **Тема 1.**

1. В каком году были опубликованы первые правила игры?
2. В каком году состоялся первый официальный международный турнир?
3. В каком году была создана международная федерация настольного тенниса (ITTF)?
4. С какого года настольный теннис является Олимпийским видом спорта?
5. Как использование накладок типа «сэндвич» повлияло на игру в настольный теннис.
6. Назовите фамилию спортсменки, которая стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 г.

### **Тема 2.**

1. Опишите основные характеристики ракетки для игры в настольный теннис.
2. Перечислите правила выполнения подачи.
3. На какие перерывы в игре имеет право игрок?
4. Объясните сущность правила ускорения игры.
5. Перечислите возможные направления удара.
6. Что такое двухходовка?

### **Тема 3.**

1. Какой минимальный размер игровой площадки?
2. Перечислите типичные травмы в настольном теннисе.
3. Перечислите требования, предъявляемые к спортивной обуви для игры в настольный теннис.
4. Назовите оптимальную температуру воздуха для занятий.

### **Тема 4.**

#### **4.1. Выбор ракетки для начинающего игрока.**

1. Какие требования предъявляют правила соревнований к ракетке?
2. Назовите характеристики деревянных оснований.
3. Какими характеристиками должно обладать деревянное основание для начинающего спортсмена?
4. Какие классификации резиновых накладок вы знаете?
5. Какие разновидности накладок шипами наружу вы знаете?

6. Назовите характеристики деревянных оснований.

7. Назовите характеристики гладких накладок.

#### **4.2. Хватки ракетки - способы держания ракетки.**

1. Какие хватки ракетки и их разновидности вы знаете?

2. Назовите особенности европейской хватки ракетки.

3. Назовите основные ошибки при европейской хватке ракетки.

4. В чём отличие нейтральной, закрытой и открытой позиции ракетки по отношению к теннисному столу?

5. В чём отличие азиатской хватки от европейской?

6. В чём преимущества и недостатки азиатской и европейской хватки?

#### **4.3. Стойки игрока в настольный теннис - исходные положения перед ударом.**

1. Какие стойки вы знаете?

2. Опишите нейтральную стойку.

3. В чём отличие правосторонней и левосторонней стойки от нейтральной стойки?

4. В чём особенность стойки для приёма подач?

5. В чём отличие стойки для подачи справа и стойки для подачи слева?

#### **4.4. Способы перемещений и классификация ударов в настольном теннисе.**

1. Назовите пять способов перемещений в настольном теннисе.

2. В каких игровых ситуациях применяются различные способы перемещений? Приведите примеры.

3. В чём преимущество перемещения прыжками?

4. Назовите основное отличие перемещения рывком?

5. Какие классификации ударов в настольном теннисе вы знаете?

6. Назовите на три ключевые фазы техники удара в настольном теннисе.

#### **4.5. Удары без вращения мяча (откидка, толчок, подставка, атакующий удар, «свеча», атакующий удар по «свече», скидка).**

1. Опишите важные моменты при выполнении удара «откидка» слева.

2. Опишите важные моменты при выполнении удара «толчок» справа.

3. Какие важные моменты вы можете отметить при выполнении атакующего удара без вращения слева в фазе замаха?

4. Какие важные моменты вы можете отметить при выполнении атакующего удара без вращения справа в фазе удара по мячу?

5. Против каких ударов применяется удар «подставка»?

6. Какие задачи позволяет решить удар «свеча»?

7. Какие особенности имеет стойка для выполнения атакующего удара справа по «свече»?

8. Против каких мячей по длине выполняется «скидка»?

#### **4.6. Удары с нижним вращением мяча (срезка, подрезка).**

1. Против мячей с каким вращением выполняется удар «срезка»?

2. Какие тактические задачи возможно решить, выполняя «срезку»?

3. Игроки какого стиля игры используют удар «подрезка»?

4. Какие отличительные особенности вы знаете при выполнении ударов «срезка» и «подрезка»?

5. Как вы считаете при выполнении «подрезки» против ударов с верхним вращением мяча, ракетка движется по направлению вращения или против направления вращения мяча?
6. Можно ли выполнить подрезку над столом против мяча с верхним вращением?

#### **4.7. Атакующие удары с верхним вращением мяча (накат, топ-спин).**

1. Какая стойка используется при выполнении «наката» справа?
2. Что важнее в «накате» скорость вращения или полёта мяча?
3. В какой точке отскока мяча от стола наносится удар «накат»?
4. В чём отличие ударов «накат» и «топ-спин»?
5. По какой части теннисного мяча наносится удар «топ-спин» против «подрезки»?
6. В чём отличие фазы замаха при выполнении «топ-спина» против верхнего и нижнего вращения мяча?

#### **4.8. Подачи.**

1. Перечислите основные пункты правил выполнения подачи.
2. Перечислите компоненты подачи.
3. Назовите возможные направления вращения мяча при подаче.
4. Приведите пример описания подачи.
5. Какие вращения мяча возможны при подаче прямым ударом?
6. Какая особенность отличает фазу замаха при подаче «топорик»?
7. По какой части мяча наносится удар ракеткой, чтобы получить нижнебоковое вращение при подаче «маятник»?
8. Какое ключевое отличие подачи «челнок»?

#### **4.9. Прием подач.**

1. В какой момент выполнения подачи соперником, принимающий игрок получает наибольшую информацию о подаче?
2. Перечислите варианты приёма длинных подач.
3. Перечислите варианты приёма коротких подач.
4. Перечислите варианты приёма подач средней длины.

### **Тема 5.**

1. Расставьте в порядке значимости при обучении начинающего игрока: стабильность, скорость полёта мяча, точность попадания мяча в заданную зону.
2. Как при обучении применяется принцип от простого к сложному?
3. Почему в начальной стадии обучения игра на счёт отрицательно сказывается на технике?
4. Какие факторы нужно учитывать при работе с группой учеников?

### **Тема 6.**

1. Назовите признаки фиксации ошибки.
2. Каковы причины возникновения ошибок?
3. Перечислите причины возникновения ошибок на соревнованиях.



4. Определите правильную последовательность работы над ошибками. Работа с большим количеством мячей на теннисном столе, техническая имитация без мяча, работа с партнёром. Объясните свой выбор.

#### **Тема 7.**

1. Дайте определение ОФП.
2. Что относится к средствам ОФП?
3. Какие физические качества человека вы знаете? Кратко охарактеризуйте их.
4. Дайте определение физическим качествам человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

#### **Тема 8.**

1. Опишите виды силовых способностей.
2. Перечислите и охарактеризуйте средства развития силовых способностей.
3. Перечислите методы развития силовых способностей и опишите любой из них.
4. Что общего и каковы основные отличия методов максимальных усилий и предельных усилий?
5. Что общего и каковы основные отличия методов повторных усилий и динамических усилий?
6. Каковы основные отличия ударного и изометрического методов?
7. Перечислите и опишите методические приемы реализации метода повторных усилий.
8. Назовите три основных вида силовых упражнений. Приведите примеры.
9. Дайте характеристику методу максимальных усилий.
10. Перечислите средства развития гибкости.
11. Назовите методы развития общей выносливости.

#### **Тема 9.**

1. Дайте определение специальной физической подготовке.
2. Каким требованиям должны соответствовать специально-подготовительные упражнения?
3. Какие упражнения используются для развития скоростно-силовых качеств.
4. Назовите характерные черты «ударного метода» тренировок.
5. В каком диапазоне от максимума используются отягощения при развитии скоростной силы?
6. Дайте определение силовой выносливости.

#### **Тема 10.**

1. Объясните понятие «латентное время реакции».
2. Реакция выбора на действия соперника: приведите пример.
3. Каким критериям должны отвечать скоростно-силовые упражнения в настольном теннисе?
4. Какой метод тренировки наиболее эффективен для развития скоростно-силовой выносливости? Обоснуйте.

#### **Тема 11.**

1. Дайте определение стратегии игры.
2. Как вы понимаете различную тактику ведения борьбы на примере настольного тенниса?
3. Приведите пример активной тактики в настольном теннисе.
4. Игроки какого стиля игры используют пассивную тактику в настольном теннисе?

#### **Тема 12.**

1. Перечислите компоненты спортивной подготовки.
2. Назовите четыре группы видов спорта. Определите характерные черты каждой группы.
3. В чём отличие пассивной, активной, контратакующей и комбинированной тактик игры в настольном теннисе?
4. В чём выражаются «бойцовские качества» спортсмена?
5. Методы, формирующие психическую устойчивость.

#### **Тема 13.**

1. Какую роль играют в достижении спортивных результатов тренировочный процесс и генетические факторы?
2. Охарактеризуйте астенический, нормостенический и гиперстенический типы телосложения.
3. Как систематические занятия настольным теннисом влияют на развитие основных систем организма?
4. Как систематические занятия настольным теннисом влияют на развитие вестибулярного аппарата и тактильных ощущений?

#### **Тема 14.**

1. Какие мотивы способствуют достижению высоких результатов в спорте?
2. Объясните сущность понятия «антиципация».
3. Назовите метод контроля эмоционального состояния.
4. Какие психические свойства личности способствуют достижению высоких результатов в настольном теннисе?

#### **Тема 15.**

1. В чём заключается метод стандартов? Приведите примеры.
2. Рассчитайте собственный росто-весовой индекс с помощью метода Брока-Бругша.
3. Что такое антропометрический профиль?
4. Оцените свою функциональную подготовленность по задержке дыхания на вдохе (проба Штанге).
5. Каким образом оценивается физическая работоспособность по тесту К. Купера?

#### **Тема 16.**

1. Что является целью самоконтроля?
2. Укажите субъективные данные самоконтроля.
3. Укажите объективные данные самоконтроля.
4. По каким объективным показателям можно определить величину нагрузки?

#### **Тема 17.**

1. Текущий контроль.
2. Промежуточная аттестация
3. Требования для студентов подготовительной и специальной физкультурных групп.
4. Требования для студентов, освобождённых от учебно-тренировочных занятий.
5. Требования к оформлению реферата по физической культуре.
6. Требования для студентов, пропустившим практические занятия по болезни.

### **Элективная дисциплина «Кардиозал»**

#### **Тема 1. Физическое воспитание студентов**

1. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры; д) воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

2. Перечислите принципы организации самостоятельных занятий по ОФП:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации; г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

3. Назовите виды занятий по общей физической подготовке:

- а) тематическое занятие;
- б) параллельное занятие;
- в) комплексное занятие;
- г) специальное занятие.

4. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная;
- б) вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

5. Перечислите формы занятий для общей физической подготовки:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;

е) все вышеперечисленное.

6. Перечислите методы организации студентов на занятиях по ОФП:

- а) фронтальный;
- б) групповой;
- в) индивидуальный;г)
- параллельный;
- д) все вышеперечисленное.

7. Перечислите способы организации студентов на занятиях по ОФП:

- а) линейный;
- б) круговой;
- в) поперечный;г)
- обратный;
- д) все вышеперечисленные.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка с кардионаправленностью**

1. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры;д)
- воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

2. Перечислите принципы организации самостоятельных занятий по ОФП:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;г)
- принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

3. Назовите виды занятий по общей физической подготовке:

- а) тематическое занятие;
- б) параллельное занятие;
- в) комплексное занятие; г)
- специальное занятие.

4. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная;
- б) вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

5. Перечислите формы занятий для общей физической подготовки:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физический упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;

е) все вышеперечисленное.

6. Перечислите методы организации студентов на занятиях по ОФП:

- а) фронтальный;
- б) групповой;
- в) индивидуальный; г) параллельный;
- д) все вышеперечисленное.

### **Тема 3. Кардио-упражнения в процессе физического воспитания студентов**

1. Что такое кардио-упражнения?

- а) упражнения силового характера;
- б) упражнения для развития быстроты;
- в) продолжительные упражнения циклического характера; г) упражнения на гибкость;
- д) упражнения на ловкость;
- е) скоростно-силовые упражнения;
- ж) все вышеперечисленное.

2. Какова цель кардио-занятий по ОФП?

- а) сохранение здоровья и высокого уровня работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- б) восстановление здоровья после перенесенных заболеваний;
- в) восстановление физических и психических сил в период экзаменационной сессии;
- г) увеличение уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации;
- в) все вышеперечисленное.

3. В чем смысл планирования кардио-тренировки с общефизической направленностью?

- а) выбор физических упражнений;
- б) выбор величины нагрузки, ее объема и интенсивности;
- в) распределение нагрузки на неделю, месяц, полугодовой и годовой цикл; г) все вышеперечисленное.

4. Из каких элементов состоит структура занятия?

- а) подготовительная часть;
- б) вводная часть;
- в) основная часть;
- г) заключительная часть;
- д) тренировочная часть; е) итоговая часть.

5. На какие системы организма кардио-нагрузки оказывают прямое влияние?

- а) вес;
- б) сердечно-сосудистая система; в) нервная система;
- г) опорно-двигательный аппарат;
- д) выделительная система;

- е) кожный покров;
- ж) на все вышеперечисленные.

б. Какие виды планирования кардио-нагрузок существуют?

- а) перспективное планирование;
- б) оперативное; в) текущее;
- г) срочное; д) наглядное;
- е) все вышеперечисленные.

#### **Тема 4. Развитие физических качеств.**

1. Перечислите виды силовых качеств:

- а) максимальная сила;
- б) скоростная сила;
- в) силовая выносливость;
- г) силовая гибкость;
- д) силовая ловкость;
- е) все вышеперечисленное.

2. Перечислите методы развития общесиловых качеств:

- а) метод повторного упражнения;
- б) скоростной метод;
- в) метод круговой тренировки;
- г) метод статического напряжения;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

3. Перечислите виды гибкости:

- а) активная гибкость;
- б) скоростная гибкость;
- в) пассивная гибкость;
- г) силовая гибкость;
- д) выносливая гибкость;
- е) все вышеперечисленное.

4. Перечислите методы развития гибкости:

- а) метод повторного упражнения;
- б) метод многократного растягивания;
- в) метод напряжения и последующего растягивания мышц; г) метод статического растягивания;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

5. Перечислите виды выносливости:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) все вышеперечисленное.

б. Перечислите методы развития выносливости:

- а) равномерный;
- б) переменный;

- в) интервальный;
- г) круговая тренировка;
- д) все вышеперечисленное.

7. Перечислите виды ловкости:

- а) общая ловкость;
- б) специальная ловкость;
- в) все вышеперечисленное.

8. Перечислите элементы ловкости:

- а) точность движений;
- б) поддержание равновесия;
- в) быстрота выполнения движений;
- г) большая амплитуда движений; д) все вышеперечисленное.

9. Перечислите элементы физического качества – «быстрота»:

- а) время двигательной реакции;
- б) время выполнения одиночного движения;
- б) время выполнения движения максимальной частотой; б) время выполнения целостного двигательного акта;
- в) все вышеперечисленное.

10. Перечислите методы развития быстроты:

- а) метод упорядоченного упражнения;
- б) переменный метод; в) игровой метод;
- г) соревновательный метод;
- д) все вышеперечисленное.

## **Тема 5. Здоровье.**

1. Какие виды здоровья существуют?

- а) физическое;
- б) психическое;
- в) социальное;
- г) физкультурное;
- д) лошадиное;
- е) нравственное;
- ж) духовное;
- з) умственное;
- и) все вышеперечисленное.

2. Какие факторы определяют уровень здоровья?

- а) питание;
- б) физическая активность;
- в) экология;
- г) режим труда и отдыха;
- д) вредные привычки;
- е) плохое воспитание в семье;
- ж) негативное мышление;
- з) низкий уровень культуры;

- и) наследственность;
- к) все вышеперечисленное.

3. Какие показатели характеризуют уровень здоровья?

- а) жизненная ёмкость лёгких;
- б) частота сердечных сокращений; в) артериальное давление;
- г) вес тела;
- д) длина тела;
- е) динамометрия мышц кисти.
- ж) все вышеперечисленное.

4. Какие задачи касающиеся здоровья решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры; д) воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

5. Что такое общественное здоровье (определение, признаки, формы, способы укрепления или потери)?

6. Что такое личное здоровье (определение, признаки, формы, способы укрепления или потери)?

7. Назовите факторы, определяющие уровень здоровья.

8. Что такое гиподинамия, причины, способы лечения и профилактики?

9. Какие вы знаете методы оценки состояния здоровья?

## **Тема 6. Физическое развитие – интегральный показатель здоровья.**

1. Какие показатели характеризуют физическое развитие?

- а) осанка;
- б) форма грудной клетки;
- в) форма ног;
- г) стопы;
- д) телосложение; е) длина тела;
- ж) вес тела;
- з) жизненная ёмкость лёгких;
- и) дыхание;
- к) максимальное потребление кислорода;
- л) сила мышц кисти;
- м) становая сила;
- н) все вышеперечисленное.

2. Что является критерием красоты?

- а) рост;
- б) форма талии;
- в) форма ног; г) форма бёдер;



д) форма грудной клетки; е)  
все вышеперечисленное.

3. Какие факторы влияют на физическое развитие?

- а) наследственность;
- б) социальные условия;
- в) двигательная активность; г)  
состояние здоровья;
- д) все вышеперечисленное.

4. Какими методами оценивается физическое развитие?

- а) соматометрия;
- б) сизиометрия; в)  
спирометрия; г)  
динамометрия; д)  
пульсометрия;
- е) мониторинг кровяного давления;
- д) все вышеперечисленное.

5. Какими методами оценивается состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем?

- а) ортостатическая проба;
- б) одномоментная проба;
- в) проба Руфье;
- г) функциональная проба Мартинето; д)  
тест РВС – 170;
- е) гарвардский степ-тест; ж)  
все вышеперечисленное.

6. Перечислите виды силовых качеств, которые могут свидетельствовать о хорошем физическом развитии?

- а) максимальная сила; б)  
скоростная сила;
- в) силовая выносливость;
- г) силовая гибкость;
- д) силовая ловкость;

7. Какие задачи направлены на улучшение физического развития?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры; д)  
воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

8. Перечислите формы самостоятельных занятий для общей физической подготовки:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика; б)  
физический упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;

- д) закаливание организма;
- е) все вышеперечисленное.

9. Что такое физическое развитие, показатели и критерии норм?

10. Что такое красота и оптимальность? Каковы критерии красоты и оптимальности?

11. Какие вы знаете показатели для оценки физического развития?

12. Какие методы оценки антропометрической гармоничности вы знаете?

13. Какие методы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем вы знаете?

14. Какие методики определения физической работоспособности вам известны?

### **Тема 7. Общая физическая подготовка девушек.**

1. В чем специфические отличия женского организма от мужского?

- а) расположение центра тяжести;
- б) анатомическое строение;
- в) обмен веществ;
- г) сжигание жира;
- д) формы тела;
- е) дыхательная система;
- ж) величина болевого порога;
- з) скоростные способности и быстрота реакции;и) особенности кожного покрова;
- к) особенности восприятия внешней среды;л) все вышеперечисленное.

2. При каких условиях будет достигнут оздоровительный эффект от физических упражнений?

- а) физическая нагрузка должна соответствовать уровню здоровья;
- б) величина нагрузки должна соответствовать уровню подготовленности, возрасту и полу занимающихся;
- в) оздоровительный эффект зависит от объема и интенсивности тренировочной нагрузки
- г) оздоровительный эффект зависит от продолжительности и количества пауз отдыха между упражнениями;
- д) от выполнения гигиенических требований;
- е) от качества врачебного и педагогического контроля;
- ж) соблюдение техники безопасности, а также правил пользования спортивными площадками, тренировочными залами и спортивными снарядами;
- з) все вышеперечисленное.

3. Перечислите методы развития общесиловых качеств у девушек:

- а) метод повторного упражнения;
- б) скоростной метод;
- в) метод круговой тренировки;
- г) метод статического напряжения;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

4. Перечислите виды гибкости, которой обладают девушки:

- а) активная гибкость;
- б) скоростная гибкость;
- в) пассивная гибкость; г) силовая гибкость;
- д) выносливая гибкость;
- е) все вышеперечисленное.

5. Перечислите методы развития гибкости у девушек:

- а) метод повторного упражнения;
- б) метод многократного растягивания;
- в) метод напряжения и последующего растягивания мышц; г) метод статического растягивания;
- д) игровой метод;
- е) все вышеперечисленное.

6. Перечислите виды выносливости, необходимые для физического воспитания девушек:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) все вышеперечисленное.

7. Перечислите методы развития выносливости в физическом воспитании девушек:

- а) равномерный;
- б) переменный; в) интервальный;
- г) круговая тренировка;
- д) все вышеперечисленное.

8. Перечислите виды ловкости, которые необходимо формировать у девушек в процессе физического воспитания:

- а) общая ловкость;
- б) специальная ловкость; в) все вышеперечисленное.

9. Перечислите методы развития быстроты в физическом воспитании девушек:

- а) метод упорядоченного упражнения; б) переменный метод;
- в) игровой метод;
- г) соревновательный метод;
- д) все вышеперечисленное.

10. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки девушек?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры; д) воспитание волевых качеств

е) все вышеперечисленное.

11. Перечислите принципы общей физической подготовки девушек:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации; г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

12. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная; б) вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

13. Перечислите формы самостоятельных занятий для общей физической подготовки девушек:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;
- е) все вышеперечисленное.

14. Какова цель занятий по общей физической подготовке девушек?

- а) сохранение здоровья и высокого уровня работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- б) восстановление здоровья после перенесенных заболеваний;
- в) восстановление физических и психических сил в период экзаменационной сессии;
- г) увеличение уровня физической подготовленности и повышения спортивной квалификации;
- в) все вышеперечисленное.

15. Какие пункты являются необходимыми для определения индивидуального уровня нагрузки для девушек?

- а) определить цель занятий;
- б) подобрать упражнения;
- в) составить комплексы упражнений;
- г) определить величину нагрузки, ее объема и интенсивности;
- д) составить перспективный план увеличения объема и интенсивности нагрузки; в) составить диету и режим отдыха.

## **Тема 8. Функциональная подготовленность и утомление организма.**

1. Какие процессы свидетельствуют об утомлении после физической нагрузки?

- а) охранительное торможение; б) запредельное торможение;
- в) изменение функций регуляторных систем;

- г) изменение функций вегетативных систем;
- д) потеря жидкости;
- е) потеря энергетических резервов;
- ж) накопление лактата в организме;
- з) микроскопические повреждения мышц.

2. Какие существуют стадии восстановления организма после физической нагрузки?

- а) этап замедленного восстановления;
- б) суперкомпенсация после нагрузки; в) отсроченное восстановление;
- г) полное восстановление; д) все вышеперечисленное.

3. Перечислите те принципы организации самостоятельных занятий, нарушение которых приведет к переутомлению организма:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;
- г) принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

4. Перечислите формы самостоятельных занятий, которые, как правило, приводят к утомлению организма:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика;
- б) физические упражнения в течение дня;
- в) туристический поход;
- г) самостоятельные тренировочные занятия;
- д) закаливание организма;
- е) все вышеперечисленное.

5. Какие виды тренировки в большей степени приводят к утомлению организма?

- а) по принципу непрерывного упражнения;
- б) по принципу соревновательного упражнения;
- б) по принципу интервального упражнения с регламентированными паузами для отдыха;
- б) по принципу интервального упражнения с полным восстановлением во время отдыха;
- в) все вышеперечисленное.

6. Какое ошибочное действие в планировании в первую очередь приведет к утомлению организма?

- а) выбор физических упражнений;
- б) выбор величины нагрузки, ее объема и интенсивности;
- в) распределение нагрузки на неделю, месяц, полугодовой и годовой цикл; г) все вышеперечисленное.

7. Какое из перечисленных действий является профилактикой утомляемости организма?

- а) определить цель занятий;
- б) подобрать упражнения;
- в) составить комплексы упражнений;
- г) определить величину нагрузки, ее объема и интенсивности;
- д) составить перспективный план увеличения объема и интенсивности нагрузки; в) составить диету и режим отдыха.

8. Упражнения какой части занятия в большей степени являются причиной возникновения усталости?

- а) подготовительная часть; б) вводная часть;
- в) основная часть;
- г) заключительная часть;
- д) все вышеперечисленные.

### **Тема 9. Врачебный контроль.**

1. Что такое самоконтроль? Его цели и задачи?

2. Что такое «субъективные показатели в системе самоконтроля»?

Перечислите основные показатели.

3. Что такое «объективные показатели в системе самоконтроля»?

Перечислите основные показатели.

4. Что такое врачебно-педагогические наблюдения? Их цели, задачи и формы?

5. Что такое «текущий контроль в системе физического воспитания»? Его особенности, цели и задачи?

6. Что такое «оперативный контроль в системе физического воспитания»? Его особенности, цели и задачи?

7. Что такое «этапный контроль в системе физического воспитания»? Его особенности, цели и задачи?

### **Тема 10. Травмы и другие деструктивные состояния организма.**

1. Что такое деструктивное состояние человека?

2. Что такое усталость, и в чем она проявляется?

3. Что такое утомление, и в чем оно проявляется?

4. Что такое переутомление, и в чем оно проявляется?

5. Что такое терминальное состояние, каковы причины и в чем оно проявляется?

6. Что такое преагония, каковы причины и в чем она проявляется?

7. Что такое агония, каковы причины и в чем она проявляется?

8. Что такое клиническая смерть, каковы признаки, причины и в чем она проявляется?

9. Что является признаками жизни у человека?

10. Что такое первая медицинская помощь, каковы правила и запреты?

11. какие виды травм бывают на занятиях по физической культуре?

12. Расскажите о профилактике травматизма на занятиях по физической культуре.

13. Какие виды физической помощи существуют во время выполнения упражнений.

14. Что такое доврачебная помощь при травмах?

15. Какие виды кровотечений вы знаете? Каковы необходимые действия при кровотечениях?

16. Какие виды травм опорно-двигательного аппарата вы знаете? Каковы необходимые действия при травмах?

### **Тема 11. Текущий контроль успеваемости студентов.**

1. Какие виды контрольных упражнений для студентов основной и подготовительной медицинской групп вы знаете?

2. В чем состоит зачёт для студентов специальной медицинской группы?

3. Как оцениваются студенты, которые имеют временное или постоянное освобождение от занятий по физической культуре?

4. Какова цель, задачи и содержание итоговой аттестации?

5. Перечислите пункты зачётных требований.

6. Каковы требования к реферату с элементами исследовательской работы?

7. Каковы требования к презентации?

### **Тема 12. Физическая подготовка в кардиозале.**

1. Назовите требования безопасности перед началом занятий в кардиозале.

2. Назовите требования безопасности во время занятий.

3. Назовите требования безопасности после окончания занятия.

4. Назовите виды, цели и задачи кардиотренажеров.

5. Что такое эллиптический тренажер, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

6. Что такое беговая дорожка, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

7. Что такое велотренажер, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

8. Что такое гребной тренажер, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

9. Что такое тренажер степпер, техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

10. Что такое тренажер клаймер (лестница), техника безопасности, задачи и каким образом он управляется?

11. По каким признакам, целям и задачам необходимо выбирать тот или иной вид тренажера?

### **Дополнительные вопросы.**

1. Перечислите виды силовых качеств:

- а) максимальная сила;
- б) скоростная сила;
- в) силовая выносливость;
- г) силовая гибкость;
- д) силовая ловкость;
- е) все вышеперечисленное.

2. Перечислите виды гибкости:

- а) активная гибкость;
- б) скоростная гибкость;

- в) пассивная гибкость;г)
- силовая гибкость;
- д) выносливая гибкость;
- е) все вышеперечисленное.

3. Перечислите виды выносливости:

- а) общая выносливость;
- б) специальная выносливость;
- в) все вышеперечисленное.

4. Перечислите виды ловкости:

- а) общая ловкость;
- б) специальная ловкость; в)
- все вышеперечисленное.

5. Перечислите элементы физического качества – «быстрота»:

- а) время двигательной реакции;
- б) время выполнения одиночного движения;
- б) время выполнения движения максимальной частотой;б)
- время выполнения целостного двигательного акта;
- в) все вышеперечисленное.

6. Какие задачи решаются в процессе общей физической подготовки?

- а) укрепление здоровья;
- б) обучение двигательным навыкам и умениям;
- в) развитие физических качеств;
- г) приобретение знаний в области физической культуры;д)
- воспитание волевых качеств
- е) все вышеперечисленное.

7. Перечислите принципы организации самостоятельных занятий по ОФП:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип доступности и индивидуализации;г)
- принцип систематичности;
- д) непрерывность процесса подготовки;
- е) все вышеперечисленное.

8. Из каких частей состоит структура занятия по общей физической подготовке?

- а) основная;б)
- вводная;
- в) подготовительная;
- г) заключительная.

## **Элективная дисциплина «Плавание»**

### **Тема 1.**

1. Какое влияние оказывает плавание на организм человека?
2. Назовите основные способы спортивного плавания.
3. Охарактеризуйте направление «спортивное плавание».



4. Назовите основные задачи адаптивного плавания.
5. Перечислите основные задачи реабилитационного плавания.
6. Каковы задачи профессионально-прикладного плавания?
7. Дайте характеристику рекреационному плаванию.

#### **Тема 2.**

- вузе.
1. Выделите основные особенности организации практических занятия в
  2. Перечислите требования по технике безопасности на занятиях плаванием.

#### **Тема 3.**

1. Что понимают под техникой спортивного плавания?
2. От чего зависит техника спортивного плавания?
3. Перечислите основные физические свойства воды и охарактеризуйте их?
4. Опишите и дайте характеристику действию сил, влияющих на тело человека в воде.
5. Перечислите фазовый состав плавательных движений в спортивных способах плавания.
6. Охарактеризуйте работу мышечной системы в плавании.

#### **Тема 4.**

1. Дайте характеристику технике плавания способом кроль на груди (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).
2. Перечислите и проанализируйте основные технические ошибки, возникающие при плавании способом кроль на груди.

#### **Тема 5.**

1. Дайте характеристику технике плавания способом кроль на спине (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).
2. Перечислите и проанализируйте основные технические ошибки, возникающие при плавании способом кроль на спине.

#### **Тема 6.**

1. Дайте характеристику технике плавания способом брасс (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).
2. Перечислите и проанализируйте основные технические ошибки, возникающие при плавании способом брасс.

#### **Тема 7.**

1. Дайте характеристику технике плавания способом баттерфляй (движениям рук, ног, дыханию, общему согласованию движений).
2. Перечислите и проанализируйте основные технические ошибки, возникающие при плавании способом баттерфляй.

#### **Тема 8.**

1. Охарактеризуйте технику стартовых действий при плавании спортивными способами.
2. Охарактеризуйте технику поворотных действий при плавании спортивными способами.

#### **Тема 9.**

1. Проанализируйте процесс развития выносливости в плавании.
2. Выделите основные средства развития скоростных способностей в плавании.
3. Смоделируйте тренировочное занятие в воде на развитие скоростных способностей.
4. Охарактеризуйте методы развития силы, приведите примеры.
5. Проанализируйте процесс развития координационных способностей в плавании.
6. Выделите методические рекомендации для развития гибкости средствами плавания.

#### **Тема 10.**

1. Дайте характеристику понятию самоконтроль.
2. Охарактеризуйте субъективные и объективные показатели самоконтроля в плавании.
3. Выделите основные рекомендации по ведению дневника самоконтроля и распределению тренировочных нагрузок на занятиях плаванием.
4. Охарактеризуйте пульсовые зоны тренировочных нагрузок.

#### **Тема 11.**

1. Дайте характеристику прикладному плаванию.
2. Выделите основные рекомендации поведения человека, оказавшегося в экстремальных условиях на воде.
3. Перечислите способы прикладного плавания.
4. Какие варианты освобождения от захватов в воде вы знаете?
5. Перечислите способы транспортировки «уставшего» пловца.

#### **Тема 12.**

1. Проанализируйте алгоритм действий при спасении человека на воде.
2. Что такое непрямой массаж сердца?
3. Что включает в себя процесс искусственного дыхания?

#### **Тема 13.**

1. Что такое аквааэробика?
2. Выделите основные средства аквааэробики?
3. Какой инвентарь используют на занятиях аквааэробикой?
4. Какова польза использования игры водное поло в учебных занятиях плаванием?
5. Охарактеризуйте виды подводного спорта.
6. Выделите основные элементы синхронного плавания, используемые в учебном процессе.

### **Элективная дисциплина «Спортивные игры»**

#### **Раздел «Баскетбол»**

1. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
2. Каковы условия допуска студентов к учебным занятиям по баскетболу?
3. Правила поведения студентов на учебных занятиях по баскетболу.
4. Основные правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
5. Физические качества. Их развитие при занятиях баскетболом.

6. Виды передач в современном баскетболе, анализ техники передач.
7. Классификация техники баскетбола.
8. Техника индивидуальной игры в защите в баскетболе.
9. Командная защита в баскетболе.
10. Техника индивидуальной игры в нападении.
11. Командное нападение в баскетболе.
12. Правила игры в баскетбол. Их эволюция.
13. Травматизм в баскетболе, локализация травм, причины получения.
14. Система соревнований в баскетболе.

#### Раздел «Волейбол»

1. Перечислите типичные ошибки при обучении технике передачи двумя руками снизу.
2. Опишите технику выполнения нападающего удара.
3. С какой целью выполняется в игре волейбол подача?
4. Какие виды волейбола Вы знаете?
5. Опишите особенности пляжного волейбола.
6. Дайте характеристику игры волейбол.
7. Охарактеризуйте основные этапы развития волейбола.
8. Отличительные особенности индивидуальных, групповых и командных тактических действий в игре волейбол.
9. Опишите технику выполнения передачи сверху двумя руками и перечислите типичные ошибки при обучении данному приему.
10. Охарактеризуйте основные технические приемы техники нападения и техники защиты.

#### Раздел «Мини-футбол»

1. Совершенствование удара внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование удара внутренней частью подъема.
3. Совершенствование удара серединой подъема.
4. Удар носком.
5. Совершенствование удара с лёта
6. Совершенствование удара с полулёта.
7. Совершенствование удара по мячу головой.
8. Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы «щечкой».
9. Совершенствование остановки катящегося и опускающегося мяча подошвой.
10. Совершенствование обманных движений (финтов).
11. Совершенствование отбора мяча.
12. Совершенствование развития «чувства мяча».

### **6.3. Типовые практико-ориентированные задания для проведения промежуточной аттестации**

#### **первого текущего контроля**

Отжимание от пола (женщины) – 9 баллов,  
Отжимание на брусьях (мужчины) – 9 баллов,  
Прыжок в длину с места (муж., жен.) – 8 баллов,  
Посещение – 3 балла.

#### **второго текущего контроля**

Подтягивание на низкой перекладине (женщины) – 8 баллов,  
Подтягивание на перекладине (мужчины) – 8 баллов,  
Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на г/скамейке (муж.,жен.) – 9 баллов,  
Посещение – 3 балла.

### **Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

#### **1 курс**

#### **2 семестр (1 текущий контроль)**

- 1. Сколько очков даётся в баскетболе за заброшенный штрафной бросок?**
  - 1). 1;
  - 2). 2;
  - 3). 3.
- 2. Сколько попыток даётся падающему игроку в волейболе?**
  - 1). 1;
  - 2). 2;
  - 3). 3.
- 3. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после?**
  - 1). пяти персональных фолов;
  - 2). четырёх персональных;
  - 3). шести персональных фолов;
  - 4). не удаляется вообще.
- 4. Циклические виды спорта:**
  - 1). борьба, бокс, фехтование;
  - 2). ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, гребля;
  - 3). баскетбол, волейбол, футбол;
  - 4). метание мяча, диска, гранты, молота.
- 5. Что такое «пенальти» в футболе?**
  - 1). угловой удар;
  - 2). вброс мяча из-за боковой линии;
  - 3). штрафной удар;

- 4). 11-ти метровой штрафной удар.
- 6. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?**
- 1). увеличивают;
  - 2). уменьшают;
  - 3). не влияют.
- 7. Обувь для игры в футбол называется?**
- 1). шиповки;
  - 2). бутцы;
  - 3). кроссовки,
  - 4). кеды.
- 8. Сколько шагов с мячом в баскетболе считается пробежкой?**
- 1). 1;
  - 2). 2;
  - 3). 3;
  - 4). 4.
- 9. Первые Олимпийские игры проводились?**
- 1). в Италии;
  - 2). в Греции;
  - 3). в Турции;
  - 4). в Германии.
- 10. Число касаний мяча игроками на волейбольной площадке:**
- 1). 3 раза;
  - 2). 6 раз;
  - 3). 4 раза;
  - 4). 2 раза.

**Тесты для студентов, освобождённых от практических занятий  
1 курс 2 семестр (2 текущий контроль)**

- 1. Из скольких отделов состоит позвоночник человека?**
- 1). 7;
  - 2). 5;
  - 3). 4;
- 2. Из скольких позвонков состоит позвоночник?**
- 1). 36 – 37;
  - 2). 32 – 34;
  - 3). 30 – 32;
- 3. Что является главным источником энергии в организме?**
- 1). белки;
  - 2). жиры;
  - 3). углеводы.

4. **Посредством каких упражнений формируется сила?**
  - 1). упражнения с применением скакалки;
  - 2). упражнения собственного тела;
  - 3). упражнения в парах.
5. **Сколько у человека костей?**
  - 1). более 200;
  - 2). более 300;
  - 3). более 500.
6. **Что отражает показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?**
  - 1). двигательные возможности организма;
  - 2). функциональные возможности системы дыхания;
  - 3). физиологические возможности организма.
7. **Из скольких кругов состоит сердечно-сосудистая система (ССС) кровообращения?**
  - 1). 2;
  - 2). 1;
  - 3). 3.
8. **Что относится к видам производственной гимнастики?**
  - 1). физкультурная минутка;
  - 2). подвижные игры;
  - 3). упражнения на воздухе.
9. **Дать определение понятию «Кифоз».**
  - 1). искривление позвоночника в бок;
  - 2). искривление позвоночника назад;
  - 3). искривление позвоночника вперёд.
10. **Что относится к фоновым видам физической культуры?**
  - 1). физическое воспитание;
  - 2). рекреативная физическая культура;
  - 3). спорт.

**Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

**2 курс \_ 1 семестр (1 текущий контроль)**

1. **Что является основным документом самоконтроля?**
  - 1). карточка самоконтроля;
  - 2). дневник самоконтроля;
  - 3). журнал самоконтроля.
2. **Для чего служит индекс Эрисмана?**
  - 1). для оценки развития грудной клетки;
  - 2). для оценки развития сердечно-сосудистой системы;
  - 3). для оценки развития вестибулярного аппарата.
3. **Сколько степеней сколиоза существует?**
  - 1). 4;
  - 2). 2;

- 3). 3.
- 4. Что такое сколиоз?**
- 1). дефекты в походке;
  - 2). заболевание внутренних органов;
  - 3). искривление позвоночника;
  - 4). правильная осанка.
- 5. Функция пробы Ромберга определяет:**
- 1). определение функционального состояния функций лёгких и сердца;
  - 2). определение состояния нервной системы;
  - 3). определение функционального состояния нервно-мышечной системы.
- 6. Какие физические способности развивает игра в баскетбол?**
- 1). скоростные;
  - 2). умственные;
  - 3). зоркость;
  - 4). память.
- 7. Величина индекса Руффье, характеризующая отличную работоспособность?**
- 1). 0 – 5;
  - 2). 6 – 9;
  - 3). 10 – 13;
  - 4). 14 – 17.
- 8. Что является главным источником энергии в организме?**
- 1). белки;
  - 2). жиры;
  - 3). углеводы.
- 9. Из скольких кругов состоит сердечно-сосудистая система (ССС) кровообращения?**
- 1). 1;
  - 2). 2;
  - 3). 3.
- 10. Что относится к фоновым видам физической культуры?**
- 1). физическое воспитание;
  - 2). рекреативная физическая культура;
  - 3). спорт.

**Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

**2 курс 1 семестр (2 текущий контроль)**

- 1. Сколько позвончиков имеет поясничный отдел?**
- 1). 4;
  - 2). 5;
  - 3). 6;
  - 4). 7.
- 2. Что относится к железам внутренней секреции?**
- 1). сердце;

- 2). гипофиз;
- 3). мочевой пузырь.
- 3. Сколько процентов составляет масса мозга от общей массы тела?**
  - 1). 4 – 4,5 %;
  - 2). 3 – 3,5 %;
  - 3). 2 – 2,5 %.
- 4. Дать определение понятию «Кифоз»?**
  - 1). искривление позвоночника в бок;
  - 2). искривление позвоночника назад;
  - 3). искривление позвоночника вперёд.
- 5. Тактическая подготовка – это?:**
  - 1). воспитание морально-волевых качеств;
  - 2). овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
  - 3). овладение техникой;
  - 4). развитие двигательных качеств.
- 6. Что понимается под физическими упражнениями?**
  - 1). закаливание;
  - 2). сон, личная гигиена;
  - 3). все двигательные действия;
  - 4). специальные двигательные действия.
- 7. Что отражает показатель жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?**
  - 1). двигательные возможности организма;
  - 2). физиологические возможности организма;
  - 3). функциональные возможности системы дыхания.
- 8. При каком кровотоке накладывают жгут?**
  - 1). капиллярном;
  - 2). при любом;
  - 3). артериальном;
  - 4). внутреннем.
- 9. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?**
  - 1). не влияют;
  - 2). уменьшают;
  - 3). увеличивают.
- 10. Для оценки системы дыхания используют?**
  - 1). пробу Озерцкого;
  - 2). пробу Штанге;
  - 3). индекс Руффье;
  - 4). индекс Кетле.



**Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

**2 курс 2 семестр (1 текущий контроль)**

- 1. Индивидуальное развитие организма человека в течении всей его жизни называется?**
  - 1). гинезис;
  - 2). гистогенез;
  - 3). октогинез;
  - 4). филогинез
- 2. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?**
  - 1). 1948 г.;
  - 2). 1952 г.;
  - 3). 1956 г.;
  - 4). 1960 г.
- 3. Основоположникам отечественной системы физического воспитания является:**
  - 1). Ломоносов М.В.;
  - 2). Ушинский К.Д.;
  - 3). Лесгафт П.Ф.;
  - 4). Семашко Н.А.
- 4. Олимпиониками в Древней Греции называли:**
  - 1). жителей Олимпии;
  - 2). участников Олимпийских игр;
  - 3). победителей Олимпийских игр;
  - 4). судей Олимпийских игр.
- 5. Российский Олимпийский Комитет был создан в:**
  - 1). 1908 г.;
  - 2). 1911 г.;
  - 3). 1912 г.;
  - 4). 1916 г.
- 6. Определение функционального состояния вестибулярного аппарата определяется:**
  - 1). пробой Штанге;
  - 2). пробой Яроцкого;
  - 3). пробой Ромберга;
  - 4). пробой Руфье.
- 7. Что такое пресбиопия?**
  - 1). старческая близорукость;
  - 2). старческая дальнозоркость;
  - 3). старческая слепота;
- 8. Сколько позвонков имеет поясничный отдел?**
  - 1). 4;
  - 2). 5;
  - 3). 6.

- 9. Сколько процентов составляет масса мозга от общей массы тела?**
- 1). 4 – 4,5 %;
  - 2). 3 – 3,5 %;
  - 3). 2 – 2,5 %.
- 10. Что относится к железам внутренней секреции?**
- 1). сердце;
  - 2). гипофиз;
  - 3). мочевого пузырь.

**Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

**2 курс 2 семестр (2 текущий контроль)**

- 1. Какие кости скелета относятся к плоским костям?**
  - 1). кости конечностей;
  - 2). кости ребра, грудины, позвонков;
  - 3). кости черепа, таза;
- 2. Относятся ли к поперечно-полосатым мышцам сердечная мышца?**
  - 1). да;
  - 2). нет.
- 3. Из скольких кругов кровообращения состоит сердечно-сосудистая система?**
  - 1). одного;
  - 2). двух;
- 4. Сколько % от массы тела может составлять общее количество жира у человека (не при ожирении) ?**
  - 1). 10 – 12 % ;
  - 2). 15 – 20 % ;
  - 3). 25 – 30 % .
- 5. Какое физическое качество является основным средством достижения высокой работоспособности?**
  - 1). сила;
  - 2). ловкость;
  - 3). выносливость;
  - 4). быстрота.
- 6. Сколько разделов присутствует в планировании учебно-тренировочных занятий в виде спорта или системе физических упражнений?**
  - 1). один;
  - 2). два;
  - 3). три.
- 7. Сколько видов контроля принято выделять в процессе спортивной подготовки спортсмена?**
  - 1). один;
  - 2). два;

- 3). три.
8. **Что является основными признаками «физического развития»?**  
1). развитие физических качеств;  
2). масса, плотность и форма тела, антропометрические показатели;  
3). законы наследственности.
9. **Какие пробы применяют для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем?**  
1). артоstaticкая проба;  
2). функциональная проба;  
3). проба Штанге, Генчи.
10. **Какие показатели доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при нагрузках?**  
1). объём и интенсивность нагрузки;  
2). ЧСС, АД;  
3). самочувствие, аппетит;  
4). масса тела.

**Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

**3 курс 1 семестр (1 текущий контроль)**

1. **Чем отличается «Спорт» от «Физической культуры»?**  
1). спорт имеет соревновательный момент;  
2). занимаясь спортом, улучшается физическое состояние.
2. **Сколько возрастных периодов в жизни человека?**  
1). 3;  
2). 4;  
3). 5.
3. **Назовите границы пожилого возраста?**  
1). 40 – 60;  
2). 45 – 65;  
3). 61 – 74.
4. **Сколько видов тканей различают по морфологическим и физическим признакам?**  
1). 4;  
2). 5;  
3). 6.
5. **Что является показателями функциональной подготовленности?**  
1). ЖЕЛ;  
2). АД, ЧСС;  
3). рост, масса тела.
6. **Посредством чего соединяются кости скелета?**  
1). посредством мышц;  
2). посредством сосудов;  
3). посредством суставов, связок, сухожилий.

7. Сколько существует методических принципов физического воспитания?
- 1). 5;
  - 2). 6;
  - 3). 7.
8. Дайте определение выносливости.
- 1). выносливость – это способность противостоять утомлению;
  - 2). выносливость – это возможность выполнять большие физические нагрузки.
9. Сколько существует методов физического воспитания?
- 1). 4;
  - 2). 5;
  - 3). 6.
10. Как влияют физические упражнения на частоту сердечных сокращений?
- 1). никак не влияют;
  - 2). увеличивают;
  - 3). уменьшают.

**Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

**3 курс 1 семестр (2 текущий контроль)**

1. Что является основными признаками физического развития?
- 1). АД И ЧС;
  - 2). масса и форма тела, антропометрические показатели;
  - 3). крепость телосложения.
2. Что является критериями физического развития?
- 1). ЖЕЛ;
  - 2). телосложение и конституция;
  - 3). развитие мускулатуры.
3. Сколько существует видов диагностики?
- 1). 3;
  - 2). 4;
  - 3). 5.
4. Сколько существует видов педагогического контроля?
- 1). 1;
  - 2). 2;
  - 3). 3.
5. Сколько существует форм самостоятельных занятий?
- 1). 2;
  - 2). 3;
  - 3). 4.
6. При дозировании физической нагрузки, регулированием интенсивности

**её воздействия на организм какие факторы необходимо учитывать?**

- 1). хорошее самочувствие;
- 2). темп, амплитуда движений, количество повторений упражнений;
- 3). уровень функционального состояния организма.

**7. Занимаясь какими видами спорта можно провести коррекцию недостатков физического развития и телосложения?**

- 1). прыжки на батуте;
- 2). фигурное катание;
- 3). атлетическая гимнастика.

**8. Сколько существует видов сколиоза?**

- 1). 2;
- 2). 3;
- 3). 4.

**9. Какие методы применяются для воспитания быстроты?**

- 1). метод максимальных усилий;
- 2). игровой и соревновательный ;
- 3). метод динамических усилий.

**10. Посредством каких упражнений формируется сила?**

- 1). упражнения на растягивание мышц;
- 2). упражнения, требующие большой двигательной деятельности;
- 3). Упражнения с отягощением собственного тела или с применением снарядов.

**Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

**3 курс 2 семестр (1 текущий контроль)**

**1. Какое состояние регулирует аутогенная тренировка?**

- 1). физическое;
- 2). моральное ;
- 3). психическое.

**2. Дайте определение понятию «здоровье»? «Здоровье» – это ...**

- 1). физически развитый человек;
- 2). отсутствие болезней;
- 3). психическое и социальное благополучие.

**3. Что является одним из важнейших критериев здоровья?**

- 1). закалять свой организм;
- 2). способность к адаптации;
- 3). приспособливаться к внешней среде.

**4. Что является главным способом предупреждения болезней?**

- 1). удаление внешних причин;
- 2). укрепление организма, оздоровление;
- 3). биологическая активность органов и систем.

**5. Что является основными элементами здорового образа жизни?**

- 1). соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
  - 2). спортивные мероприятия;
  - 3). общение с друзьями.
- 6. Зависит ли здоровье от наследственности и возрастных изменений?**
- 1). да;
  - 2). нет.
- 7. Какой период жизни играет большую роль в становлении адаптационных механизмов?**
- 1). период раннего созревания (до 5 – 8 лет);
  - 2). юношеский период (16 – 21 год).
- 8. На какую из систем организма приходится основная нагрузка в процессе умственного труда?**
- 1). на сердечно-сосудистую систему;
  - 2). на дыхательную систему;
  - 3). на центральную нервную систему.
- 9. На улучшение каких качеств направлена система упражнений под названием стретчинг?**
- 1). на улучшение силы;
  - 2). на улучшение координации;
  - 3). на улучшение гибкости, подвижности суставов.
- 10. Что является основной целевой задачей физической подготовки студента?**
- 1). специальная физическая подготовка;
  - 2). общая физическая подготовка;
  - 3). достижение высоких результатов.

**Тестовые задания для студентов, освобождённых от практических занятий**

**3 курс 2 семестр (2 текущий контроль)**

- 1. Какие средства являются обязательными профессионально-прикладной физической подготовки?**
  - 1). прикладные виды спорта;
  - 2). общая физическая подготовка ;
  - 3). оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
- 2. Что относится к формам профессионально-прикладной подготовки?**
  - 1). учебные занятия по физической культуре;
  - 2). теоретические занятия;
  - 3). секционные занятия по прикладным видам спорта.
- 3. Что является целью производственной физической культуры?**
  - 1). развитие физических качеств;
  - 2). выполнение двигательного режима;
  - 3). укрепление здоровья, повышение эффективности труда.
- 4. Через какие формы реализуется производственная физическая**

**культура?**

- 1). спортивные соревнования;
- 2). производственная, вводная гимнастика;
- 3). упражнения на воздухе.

**5. Какое физическое качество является основным средством достижения высокой работоспособности?**

- 1). сила;
- 2). ловкость;
- 3). выносливость;
- 4). быстрота.

**6. Сколько разделов присутствует в планировании учебно-тренировочных занятий в виде спорта или системе физических упражнений?**

- 1). один;
- 2). два;
- 3). три.

**7. Сколько видов контроля принято выделять в процессе спортивной подготовки спортсмена?**

- 1). один;
- 2). два;
- 3). три.

**8. Что является основными признаками «физического развития»?**

- 1). развитие физических качеств;
- 2). масса, плотность и форма тела, антропометрические показатели;
- 3). законы наследственности.

**9. Какие пробы применяют для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем?**

- 1). артоstaticкая проба;
- 2). функциональная проба;
- 3). пробы Штанге, Генчи.

**10. Какие показатели доступные для самоконтроля, будут отражать состояние сердечно-сосудистой системы при нагрузках?**

- 1). объём и интенсивность нагрузки;
- 2). ЧСС, АД;
- 3). самочувствие, аппетит;
- 4). масса тела.

**6.4. Пример экзаменационного билета с указанием компетенций, проверяемых в каждом вопросе - не предусмотрено учебным планом**

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

1. Физическая культура представляет собой:
  - а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
  - б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
  - в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
  - г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей
2. Исторически сложившаяся человеческая деятельность, базирующаяся на соревнованиях, продуктом которой являются победители и спортивные достижения:
  - а) физическая подготовка
  - б) спорт
  - в) физическая культура
3. Спорт является частью:
  - а) духовной подготовки
  - б) физической подготовки
  - в) физической культуры
4. Часть физической культуры, организованный процесс направленного применения накопленных поколениями достижений для физического совершенствования человека и укрепления здоровья:
  - а) физическое воспитание
  - б) физическая подготовка
  - в) спорт
5. В чём различие между подготовкой и подготовленностью:
  - а) подготовка — результат, подготовленность — процесс
  - б) различий нет
  - в) подготовка — процесс, подготовленность — результат
6. Степень владения двигательным действием, которое характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к воздействию внешних факторов, нестабильностью итогов и невысокой быстротой выполнения:
  - а) двигательное упражнение
  - б) двигательное умение
  - в) двигательная мотивация
7. Способность выполнять действия, акцентируя внимание на условиях и результате действия, а не на отдельных движениях:
  - а) двигательное умение
  - б) двигательная мотивация
  - в) двигательный навык
8. Умение правильно и чётко выполнять двигательные действия в сложных, изменяющихся ситуациях:
  - а) умение высшего порядка
  - б) умение низшего порядка
  - в) умение среднего порядка



9. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки:

- а) спорт
- б) физическая культура
- в) физическая подготовка

10. Какие существуют цикл подготовки:

- а) миницикл
- б) микроцикл
- в) цикл средней подготовки

11. Какие существуют цикл подготовки:

- а) мезоцикл +
- б) цикл минимальной подготовки
- в) цикл максимальной подготовки

12. Какие существуют цикл подготовки:

- а) максицикл
- б) макроцикл
- в) цикл максимальной подготовки

13. Точные движения — движения, отличающиеся отсутствием или минимумом лишних, ненужных движений и минимально необходимыми затратами энергии, так ли это:

- а) нет
- б) да
- в) отчасти

14. Недельное планирование зависит от специфики:

- а) каждого ученика
- б) преподавательской программы
- в) вида спорта

15. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков:

- а) прикладных
- б) основных
- в) душевных

16. Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите:

- а) система правил
- б) система игры
- в) система занятия

17. Информация обладает таким свойством, как:

- а) умение
- б) возможность
- в) энергия

18. Информация обладает таким свойством, как:
- а) желание
  - б) движение
  - в) навык
19. Информация обладает таким свойством, как:
- а) занятость
  - б) навык
  - в) пространство
20. Операция, определяющая соотношение между содержанием тренировки и ее следствием:
- а) основа
  - б) контроль
  - в) фундамент
- 21) Такие виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического обучения:
- а) физические упражнения
  - б) физические нагрузки
  - в) физические мотивации
22. Педагог организует занятия со студентами только в благоприятных условиях, так ли это:
- а) да
  - б) нет
  - в) отчасти
23. Физические упражнения направлены на развитие:
- а) крепких отношений
  - б) душевного состояния
  - в) силы
24. Физические упражнения направлены на развитие:
- а) крепких отношений
  - б) выносливости
  - в) моральных качеств
25. Постепенное увеличение нагрузок повышает такие возможности организма:
- а) тайные
  - б) скрытые
  - в) психические
26. Разминка заканчивается 2-3 ускорениями на дистанции:
- а) 100-150 м
  - б) 20-30 м
  - в) 10-20 м

27. Создание необычных или внезапно изменяющихся условий выполнения упражнений:

- а) методы развития ловкости
- б) методы развития меткости
- в) методы развития смелости

28. Источник возникновения и развития теории физической культуры и спорта — учение о гармоничном воспитании личности, так ли это:

- а) нет
- б) да
- в) отчасти

29. Теория спортивной подготовки включает:

- а) спортивную тренировку
- б) духовную тренировку
- в) опыт

30. Теория спортивной подготовки включает:

- а) духовную тренировку
- б) моделирование
- в) навыки

31. Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни:

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) физическая подготовка

## **7. Формы внеаудиторной самостоятельной работы студентов, предусмотренные учебным планом**

**7.1. Тематика курсовых работ о дисциплине (не предусмотрено учебным планом)**

**7.2. Варианты контрольных работ(не предусмотрено учебным планом)**