

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 31.08.2022 11:49:34  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Элективные курсы по физической культуре и спорту

Код направления подготовки	09.03.02
Направление подготовки	Информационные системы и технологии
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Информационные технологии в образовании
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Нагорнов Игорь Владимирович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	10	13.06.2019	
Кафедра физического воспитания	Черкасов Иван Федорович	1	08.09.2020	

**Раздел 1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения образовательной программы с указанием этапов их формирования**

Таблица 1 - Перечень компетенций, с указанием образовательных результатов в процессе освоения дисциплины (в соответствии с РПД)

<b>Формируемые компетенции</b>		<b>Планируемые образовательные результаты по дисциплине</b>		
<b>Индикаторы ее достижения</b>		<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>
УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
УК.7.1 Знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.		3.1 современные оздоровительные системы физического воспитания. 3.2 основные принципы построения самостоятельных занятий 3.3 значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма		
УК.7.2 Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.			У.1 организовывать занятия различной направленности У.2 составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	
УК.7.3 Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				B.1 методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности B.2 различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.

Компетенции связаны с дисциплинами и практиками через матрицу компетенций согласно таблице 2.

Таблица 2 - Компетенции, формируемые в результате обучения

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Вес дисциплины в формировании компетенции (100 / количество дисциплин, практик)</b>
<b>Составляющая учебного плана (дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции)</b>	

УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
---

Физическая культура	50,00
<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>	<b>50,00</b>

Таблица 3 - Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Код компетенции	Этап базовой подготовки	Этап расширения и углубления подготовки	Этап профессионально-практической подготовки
УК-7	<b>Физическая культура, Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>		

**Раздел 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Таблица 4 - Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (в соответствии с РПД)

№	Раздел	Формируемые компетенции	
		Показатели сформированности (в терминах «знать», «уметь», «владеть»)	Виды оценочных средств
1	Практический раздел	УК-7	
		Знать современные оздоровительные системы физического воспитания.	Конспект урока
		Уметь организовывать занятия различной направленности	Реферат
		Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений
2	Практический раздел	УК-7	
		Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Конспект урока Реферат Тест
		Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Тест
3	Практический раздел	УК-7	
		Знать современные оздоровительные системы физического воспитания. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Тест
		Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Тест
		Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
4	Практический раздел	УК-7	
		Знать современные оздоровительные системы физического воспитания. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий	Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Тест

<p>Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>		Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Тест
<p>5 Практический раздел УК-7</p> <p>Знать современные оздоровительные системы физического воспитания. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма</p>		Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Тест
<p>Уметь организовывать занятия различной направленности</p>		Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Тест
<p>Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности</p>		Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Тест
<p>6 Практический раздел УК-7</p> <p>Знать современные оздоровительные системы физического воспитания. Знать основные принципы построения самостоятельных занятий Знать значение двигательной активности для регуляции процессов жизнеобеспечения функциональных систем организма</p>		Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат Тест
<p>Уметь организовывать занятия различной направленности Уметь составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>		Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений Реферат
<p>Владеть методами определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности Владеть различными методиками двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени.</p>		Тест

Таблица 5 - Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код	Содержание компетенции			
Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая оценка)	% освоения (рейтинговая оценка)
УК-7	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

**Раздел 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)**

**1. Оценочные средства для текущего контроля**

Раздел: Практический раздел

***Задания для оценки знаний***

**1. Конспект урока:**

На знание:

1. Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. Какие виды спорта включает триатлон?
5. Что изображено на олимпийском флаге?
6. Что такое скелетон?

На умение:

необходимо установить соответствие названия с его содержанием:

- 1.
- Вид спорта Упражнение

***Задания для оценки умений***

**1. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

***Задания для оценки владений***

**1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

### **Задания для оценки знаний**

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Конспект урока:**

На знание:

1. Какие животные являются талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи?
2. В каком виде спорта в качестве спортивного снаряда используют бревно?
3. Как называется вид спорта, похожий на бейсбол и известный ещё в Древней Руси?
4. Какие виды спорта включает триатлон?
5. Что изображено на олимпийском флаге?
6. Что такое скелетон?

На умение:

необходимо установить соответствие названия с его содержанием:

- 1.
- Вид спорта Упражнение

#### **3. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

#### **4. Тест:**

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

А) воспитание морально-волевых качеств ;

Б) физическое совершенство;

В) развитие двигательных качеств;

Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

А) элементы спорта и спортивной подготовки;

Б) массаж;

В) мануальная терапия;

Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

А) на носок;

Б) на пятку;

В) на полную стопу;

Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

А) гигиеническая;

Б) базовая;

В) лечебная;

Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

А) гладкий бег;

Б) прыжки в длину с разбега;

В) ходьба;

Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

А) физическое состояние;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовка;

Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

А) на велосипеде;

Б) ходьба;

В) бег;

Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

А) конный спорт;

Б) аэробика;

В) легкая атлетика;

Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

А) специальные;

Б) профессиональные;

В) прикладные;

Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

А) общая физическая;

Б) технико-тактическая;

В) специальная физическая;

Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

А) скоростные качества;

Б) силовые;

В) скоростно-силовые;

Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

А) бег;

Б) езда на велосипеде;

В) лыжи;  
Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

- А) наложить шину;  
Б) согреть и наложить давящую повязку;  
В) приложить холод и наложить шину;  
Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;  
Б) сокращение;  
В) эластичность;  
Г) постоянство состояния.

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;  
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;  
В) совершенствовании природных, физических свойств людей;  
Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

- А) индивидуальности тренировочных нагрузок;  
Б) прогрессивности перегрузки;  
В) специфики тренировочных нагрузок;  
Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- А) спортивный клуб;  
Б) кафедра физического воспитания;  
В) студенческий профком;  
Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

- А) активный отдых;  
Б) улучшение физического развития;  
В) укрепление здоровья;  
Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- А) упражнения на выносливость;  
Б) силовые упражнения;  
В) успокаивающие упражнения;  
Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

- А) веса;  
Б) роста;  
В) возраста;  
Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;  
Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;  
В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;  
Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;  
Б) аутогенная тренировка;  
В) асимиляция;  
Г) закаливание.

### **Задания для оценки умений**

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

## **2. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

## **3. Тест:**

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;

Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

А) физическое состояние;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовка;

Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

А) на велосипеде;

Б) ходьба;

В) бег;

Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

А) конный спорт;

Б) аэробика;

В) легкая атлетика;

Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

А) специальные;

Б) профессиональные;

В) прикладные;

Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

А) общая физическая;

Б) технико-тактическая;

В) специальная физическая;

Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

А) скоростные качества;

Б) силовые;

В) скоростно-силовые;

Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

А) бег;

Б) езда на велосипеде;

В) лыжи;

Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

А) наложить шину;

Б) согреть и наложить давящую повязку;

В) приложить холод и наложить шину;

Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянство состояния.

17. Смысъ физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

А) индивидуальности тренировочных нагрузок;

Б) прогрессивности перегрузки;

В) специфиности тренировочных нагрузок;

Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- А) спортивный клуб;
- Б) кафедра физического воспитания;
- В) студенческий профком;
- Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

- А) активный отдых;
- Б) улучшение физического развития;
- В) укрепление здоровья;
- Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- А) упражнения на выносливость;
- Б) силовые упражнения;
- В) успокаивающие упражнения;
- Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

- А) веса;
- Б) роста;
- В) возраста;
- Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) асимиляция;
- Г) закаливание.

### ***Задания для оценки владений***

Раздел: Практический раздел

### ***Задания для оценки знаний***

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

### 3. Тест:

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:  
А) развитая мускулатура;  
Б) хорошее здоровье  
В) высокий рост;  
Г) ловкость.
2. Физическая подготовка - это:  
А) воспитание морально-волевых качеств ;  
Б) физическое совершенство;  
В) развитие двигательных качеств;  
Г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:  
А) элементы спорта и спортивной подготовки;  
Б) массаж;  
В) мануальная терапия;  
Г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:  
А) на носок;  
Б) на пятку;  
В) на полную стопу;  
Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":  
А) гигиеническая;  
Б) базовая;  
В) лечебная;  
Г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:  
А) гладкий бег;  
Б) прыжки в длину с разбега;  
В) ходьба;  
Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:  
А) физическое состояние;  
Б) физическое совершенство;  
В) физическая подготовка;  
Г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:  
А) на велосипеде;  
Б) ходьба;  
В) бег;  
Г) прыжки.
9. К прикладным видам спорта не относятся:  
А) конный спорт;  
Б) аэробика;  
В) легкая атлетика;  
Г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

А) специальные;

Б) профессиональные;

В) прикладные;

Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

А) общая физическая;

Б) технико-тактическая;

В) специальная физическая;

Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

А) скоростные качества;

Б) силовые;

В) скоростно-силовые;

Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

А) бег;

Б) езда на велосипеде;

В) лыжи;

Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

А) наложить шину;

Б) согреть и наложить давящую повязку;

В) приложить холод и наложить шину;

Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянство состояния.

17. Смысль физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

А) индивидуальности тренировочных нагрузок;

Б) прогрессивности перегрузки;

В) специфичности тренировочных нагрузок;

Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

А) спортивный клуб;

Б) кафедра физического воспитания;

В) студенческий профком;

Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

А) активный отдых;

Б) улучшение физического развития;

В) укрепление здоровья;

Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

А) упражнения на выносливость;

Б) силовые упражнения;

В) успокаивающие упражнения;

Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

А) веса;

Б) роста;

В) возраста;

Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) асимиляция;
- Г) закаливание.

### ***Задания для оценки умений***

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

#### **3. Тест:**

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;

- В) развитие двигательных качеств;  
Г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:  
А) элементы спорта и спортивной подготовки;  
Б) массаж;  
В) мануальная терапия;  
Г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:  
А) на носок;  
Б) на пятку;  
В) на полную стопу;  
Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющейся основой формирования "школы движения":  
А) гигиеническая;  
Б) базовая;  
В) лечебная;  
Г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:  
А) гладкий бег;  
Б) прыжки в длину с разбега;  
В) ходьба;  
Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:  
А) физическое состояние;  
Б) физическое совершенство;  
В) физическая подготовка;  
Г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:  
А) на велосипеде;  
Б) ходьба;  
В) бег;  
Г) прыжки.
9. К прикладным видам спорта не относятся:  
А) конный спорт;  
Б) аэробика;  
В) легкая атлетика;  
Г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
А) календарь соревнований;  
Б) положение о соревнованиях;  
В) правила соревнований;  
Г) программа соревнований.
11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:  
А) специальные;  
Б) профессиональные;  
В) прикладные;  
Г) соревновательные.
12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:  
А) общая физическая;  
Б) технико-тактическая;  
В) специальная физическая;  
Г) психическая.
13. Упражнения аэробного характера воспитывают:  
А) скоростные качества;  
Б) силовые;  
В) скоростно-силовые;  
Г) выносливость.
14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:  
А) бег;  
Б) езда на велосипеде;  
В) лыжи;  
Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

- А) наложить шину;
- Б) согреть и наложить давящую повязку;
- В) приложить холод и наложить шину;
- Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянство состояния.

17. Смысъ физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;
- Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

- А) индивидуальности тренировочных нагрузок;
- Б) прогрессивности перегрузки;
- В) специфики тренировочных нагрузок;
- Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

- А) спортивный клуб;
- Б) кафедра физического воспитания;
- В) студенческий профком;
- Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

- А) активный отдых;
- Б) улучшение физического развития;
- В) укрепление здоровья;
- Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- А) упражнения на выносливость;
- Б) силовые упражнения;
- В) успокаивающие упражнения;
- Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

- А) веса;
- Б) роста;
- В) возраста;
- Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) асимиляция;
- Г) закаливание.

### ***Задания для оценки владений***

#### ***1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:***

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.  
1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

## **2. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

Раздел: Практический раздел

### **Задания для оценки знаний**

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.  
4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.  
3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.  
1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

## **2. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

### 3. Тест:

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:  
А) развитая мускулатура;  
Б) хорошее здоровье  
В) высокий рост;  
Г) ловкость.
2. Физическая подготовка - это:  
А) воспитание морально-волевых качеств ;  
Б) физическое совершенство;  
В) развитие двигательных качеств;  
Г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:  
А) элементы спорта и спортивной подготовки;  
Б) массаж;  
В) мануальная терапия;  
Г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:  
А) на носок;  
Б) на пятку;  
В) на полную стопу;  
Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":  
А) гигиеническая;  
Б) базовая;  
В) лечебная;  
Г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:  
А) гладкий бег;  
Б) прыжки в длину с разбега;  
В) ходьба;  
Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:  
А) физическое состояние;  
Б) физическое совершенство;  
В) физическая подготовка;  
Г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:  
А) на велосипеде;  
Б) ходьба;  
В) бег;  
Г) прыжки.
9. К прикладным видам спорта не относятся:  
А) конный спорт;  
Б) аэробика;  
В) легкая атлетика;  
Г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
А) календарь соревнований;  
Б) положение о соревнованиях;  
В) правила соревнований;  
Г) программа соревнований.
11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:  
А) специальные;  
Б) профессиональные;

В) прикладные;

Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

А) общая физическая;

Б) технико-тактическая;

В) специальная физическая;

Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

А) скоростные качества;

Б) силовые;

В) скоростно-силовые;

Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

А) бег;

Б) езда на велосипеде;

В) лыжи;

Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

А) наложить шину;

Б) согреть и наложить давящую повязку;

В) приложить холод и наложить шину;

Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянство состояния.

17. Смысъ физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

А) индивидуальности тренировочных нагрузок;

Б) прогрессивности перегрузки;

В) специфики тренировочных нагрузок;

Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

А) спортивный клуб;

Б) кафедра физического воспитания;

В) студенческий профком;

Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

А) активный отдых;

Б) улучшение физического развития;

В) укрепление здоровья;

Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

А) упражнения на выносливость;

Б) силовые упражнения;

В) успокаивающие упражнения;

Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

А) веса;

Б) роста;

В) возраста;

Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

А) соответствовать возрасту;

Б) соответствовать уровню физической подготовленности;

В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;

Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) ассимиляция;
- Г) закаливание.

### **Задания для оценки умений**

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Тест:**

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;
- Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

А) на велосипеде;

Б) ходьба;

В) бег;

Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

А) конный спорт;

Б) аэробика;

В) легкая атлетика;

Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

А) специальные;

Б) профессиональные;

В) прикладные;

Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

А) общая физическая;

Б) технико-тактическая;

В) специальная физическая;

Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

А) скоростные качества;

Б) силовые;

В) скоростно-силовые;

Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

А) бег;

Б) езда на велосипеде;

В) лыжи;

Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

А) наложить шину;

Б) согреть и наложить давящую повязку;

В) приложить холод и наложить шину;

Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянство состояния.

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

А) индивидуальности тренировочных нагрузок;

Б) прогрессивности перегрузки;

В) специфики тренировочных нагрузок;

Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

А) спортивный клуб;

Б) кафедра физического воспитания;

В) студенческий профком;

Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

А) активный отдых;

- Б) улучшение физического развития;
- В) укрепление здоровья;
- Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- А) упражнения на выносливость;
- Б) силовые упражнения;
- В) успокаивающие упражнения;
- Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

- А) веса;
- Б) роста;
- В) возраста;
- Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) асимиляция;
- Г) закаливание.

### ***Задания для оценки владений***

Раздел: Практический раздел

### ***Задания для оценки знаний***

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

### 3. Тест:

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:  
А) развитая мускулатура;  
Б) хорошее здоровье  
В) высокий рост;  
Г) ловкость.
2. Физическая подготовка - это:  
А) воспитание морально-волевых качеств ;  
Б) физическое совершенство;  
В) развитие двигательных качеств;  
Г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:  
А) элементы спорта и спортивной подготовки;  
Б) массаж;  
В) мануальная терапия;  
Г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:  
А) на носок;  
Б) на пятку;  
В) на полную стопу;  
Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":  
А) гигиеническая;  
Б) базовая;  
В) лечебная;  
Г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:  
А) гладкий бег;  
Б) прыжки в длину с разбега;  
В) ходьба;  
Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:  
А) физическое состояние;  
Б) физическое совершенство;  
В) физическая подготовка;  
Г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:  
А) на велосипеде;  
Б) ходьба;  
В) бег;  
Г) прыжки.
9. К прикладным видам спорта не относятся:  
А) конный спорт;  
Б) аэробика;  
В) легкая атлетика;  
Г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
А) календарь соревнований;  
Б) положение о соревнованиях;  
В) правила соревнований;  
Г) программа соревнований.
11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:  
А) специальные;  
Б) профессиональные;

В) прикладные;

Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

А) общая физическая;

Б) технико-тактическая;

В) специальная физическая;

Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

А) скоростные качества;

Б) силовые;

В) скоростно-силовые;

Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

А) бег;

Б) езда на велосипеде;

В) лыжи;

Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

А) наложить шину;

Б) согреть и наложить давящую повязку;

В) приложить холод и наложить шину;

Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянство состояния.

17. Смысъ физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

А) индивидуальности тренировочных нагрузок;

Б) прогрессивности перегрузки;

В) специфики тренировочных нагрузок;

Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

А) спортивный клуб;

Б) кафедра физического воспитания;

В) студенческий профком;

Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

А) активный отдых;

Б) улучшение физического развития;

В) укрепление здоровья;

Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

А) упражнения на выносливость;

Б) силовые упражнения;

В) успокаивающие упражнения;

Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

А) веса;

Б) роста;

В) возраста;

Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

А) соответствовать возрасту;

Б) соответствовать уровню физической подготовленности;

В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;

Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:
- А) адаптация;
  - Б) аутогенная тренировка;
  - В) асимиляция;
  - Г) закаливание.

### **Задания для оценки умений**

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Реферат:**

Темы рефератов

- 1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
- 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- 3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
- 4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
- 5. Двигательный режим и его значение.
- 6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
- 7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
- 9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- 10. Бег как средство укрепления здоровья.
- 11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
- 12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
- 13. Виды массажа.
- 14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
- 15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
- 16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
- 17. Физическое воспитание в семье.

#### **3. Тест:**

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;

Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

- А) бег;
- Б) езда на велосипеде;
- В) лыжи;
- Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

- А) наложить шину;
- Б) согреть и наложить давящую повязку;
- В) приложить холод и наложить шину;
- Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;

- Б) сокращение;  
В) эластичность;  
Г) постоянство состояния.
17. Смысъ физической культуры как компонента культуры общества заключается в:  
А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;  
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;  
В) совершенствовании природных, физических свойств людей;  
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:  
А) индивидуальности тренировочных нагрузок;  
Б) прогрессивности перегрузки;  
В) специфиности тренировочных нагрузок;  
Г) прекращения тренировочных нагрузок.
19. Внутривузовская спортивная общественная организация:  
А) спортивный клуб;  
Б) кафедра физического воспитания;  
В) студенческий профком;  
Г) спортивная федерация.
20. Цели массового спорта:  
А) активный отдых;  
Б) улучшение физического развития;  
В) укрепление здоровья;  
Г) все ответы верны
21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?  
А) упражнения на выносливость;  
Б) силовые упражнения;  
В) успокаивающие упражнения;  
Г) подготовительные упражнения.
22. Подвижные игры усложняются с учетом...  
А) веса;  
Б) роста;  
В) возраста;  
Г) социального положения.
23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:  
А) соответствовать возрасту;  
Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;  
В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;  
Г) все ответы верны.
24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:  
А) адаптация;  
Б) аутогенная тренировка;  
В) асимиляция;  
Г) закаливание.

### ***Задания для оценки владений***

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Реферат:**

## Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

## 3. Тест:

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:  
А) развитая мускулатура;  
Б) хорошее здоровье  
В) высокий рост;  
Г) ловкость.
2. Физическая подготовка - это:  
А) воспитание морально-волевых качеств ;  
Б) физическое совершенство;  
В) развитие двигательных качеств;  
Г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:  
А) элементы спорта и спортивной подготовки;  
Б) массаж;  
В) мануальная терапия;  
Г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:  
А) на носок;  
Б) на пятку;  
В) на полную стопу;  
Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":  
А) гигиеническая;  
Б) базовая;  
В) лечебная;  
Г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:  
А) гладкий бег;  
Б) прыжки в длину с разбега;  
В) ходьба;  
Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:  
А) физическое состояние;  
Б) физическое совершенство;  
В) физическая подготовка;  
Г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:  
А) на велосипеде;  
Б) ходьба;  
В) бег;

Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

А) конный спорт;

Б) аэробика;

В) легкая атлетика;

Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

А) специальные;

Б) профессиональные;

В) прикладные;

Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

А) общая физическая;

Б) технико-тактическая;

В) специальная физическая;

Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

А) скоростные качества;

Б) силовые;

В) скоростно-силовые;

Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

А) бег;

Б) езда на велосипеде;

В) лыжи;

Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

А) наложить шину;

Б) согреть и наложить давящую повязку;

В) приложить холод и наложить шину;

Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянство состояния.

17. Смысъ физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

А) индивидуальности тренировочных нагрузок;

Б) прогрессивности перегрузки;

В) специфиности тренировочных нагрузок;

Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

А) спортивный клуб;

Б) кафедра физического воспитания;

В) студенческий профком;

Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

А) активный отдых;

Б) улучшение физического развития;

В) укрепление здоровья;

Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

- А) упражнения на выносливость;
- Б) силовые упражнения;
- В) успокаивающие упражнения;
- Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

- А) веса;
- Б) роста;
- В) возраста;
- Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

- А) соответствовать возрасту;
- Б) соответствовать уровню физической подготовленности ;
- В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;
- Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

- А) адаптация;
- Б) аутогенная тренировка;
- В) асимиляция;
- Г) закаливание.

Раздел: Практический раздел

### **Задания для оценки знаний**

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

#### **3. Тест:**

## Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:  
А) развитая мускулатура;  
Б) хорошее здоровье  
В) высокий рост;  
Г) ловкость.
2. Физическая подготовка - это:  
А) воспитание морально-волевых качеств ;  
Б) физическое совершенство;  
В) развитие двигательных качеств;  
Г) овладение техникой.
3. К активным средствам физической реабилитации относятся:  
А) элементы спорта и спортивной подготовки;  
Б) массаж;  
В) мануальная терапия;  
Г) мышечная релаксация.
4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:  
А) на носок;  
Б) на пятку;  
В) на полную стопу;  
Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.
5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":  
А) гигиеническая;  
Б) базовая;  
В) лечебная;  
Г) адаптивная.
6. Ациклическим видом легкой атлетики является:  
А) гладкий бег;  
Б) прыжки в длину с разбега;  
В) ходьба;  
Г) метание диска, молота.
7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:  
А) физическое состояние;  
Б) физическое совершенство;  
В) физическая подготовка;  
Г) физическая культура.
8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:  
А) на велосипеде;  
Б) ходьба;  
В) бег;  
Г) прыжки.
9. К прикладным видам спорта не относятся:  
А) конный спорт;  
Б) аэробика;  
В) легкая атлетика;  
Г) военно - спортивные игры.
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
А) календарь соревнований;  
Б) положение о соревнованиях;  
В) правила соревнований;  
Г) программа соревнований.
11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:  
А) специальные;  
Б) профессиональные;  
В) прикладные;  
Г) соревновательные.
12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:  
А) общая физическая;  
Б) технико-тактическая;  
В) специальная физическая;  
Г) психическая.
13. Упражнения аэробного характера воспитывают:  
А) скоростные качества;  
Б) силовые;  
В) скоростно-силовые;



### ***Задания для оценки умений***

#### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений:**

5 – баллов – демонстрация комплекса с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на первом занятии.

4 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений: (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на первом занятии.

3 – балла - комплекс выполнен с четкой постановкой рук и ног, наклонов, выпадов, упоров, правильным выполнением приставных шагов и поворотов. Количество попыток: 1-3 попытки на последующих занятиях.

1-2 – балла - имеются незначительные ошибки в выполнении основных движений (расслабленные руки, согнутые ноги при наклоне, выпаде, приставные шаги с правой ноги, повороты кругом через правое плечо). Количество попыток: 1-3 на последующих занятиях.

#### **2. Реферат:**

Темы рефератов

1. История возникновения и развития Олимпийских игр.
2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение.
4. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
5. Двигательный режим и его значение.
6. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
7. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Оздоровительная физическая культура и ее формы.
9. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
10. Бег как средство укрепления здоровья.
11. Воспитание основных физических качеств человека: определение понятия, методика воспитания качества.
12. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
13. Виды массажа.
14. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
15. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
17. Физическое воспитание в семье.

### ***Задания для оценки владений***

#### **1. Тест:**

Примерные вопросы по теоретической части

1. Физическое совершенство – это:

- А) развитая мускулатура;
- Б) хорошее здоровье
- В) высокий рост;
- Г) ловкость.

2. Физическая подготовка - это:

- А) воспитание морально-волевых качеств ;
- Б) физическое совершенство;
- В) развитие двигательных качеств;
- Г) овладение техникой.

3. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) элементы спорта и спортивной подготовки;
- Б) массаж;
- В) мануальная терапия;
- Г) мышечная релаксация.

4. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:

- А) на носок;
- Б) на пятку;
- В) на полную стопу;

Г) индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей техники бега.

5. Вид физической культуры, являющийся основой формирования "школы движения":

- А) гигиеническая;
- Б) базовая;
- В) лечебная;
- Г) адаптивная.

6. Ациклическим видом легкой атлетики является:

- А) гладкий бег;
- Б) прыжки в длину с разбега;
- В) ходьба;
- Г) метание диска, молота.

7. Понятие, подчеркивающее в наибольшей мере прикладную направленность процесса физического воспитания:

- А) физическое состояние;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовка;
- Г) физическая культура.

8. Наиболее устойчивые виды передвижения человека:

- А) на велосипеде;
- Б) ходьба;
- В) бег;
- Г) прыжки.

9. К прикладным видам спорта не относятся:

- А) конный спорт;
- Б) аэробика;
- В) легкая атлетика;
- Г) военно - спортивные игры.

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Вид упражнений, посредством которых вырабатывают двигательные умения и навыки, находящие применения в условиях профессиональной деятельности:

- А) специальные;
- Б) профессиональные;
- В) прикладные;
- Г) соревновательные.

12. Вид подготовки, составляющий основу единства ППФП:

- А) общая физическая;
- Б) технико-тактическая;
- В) специальная физическая;
- Г) психическая.

13. Упражнения аэробного характера воспитывают:

- А) скоростные качества;
- Б) силовые;
- В) скоростно-силовые;
- Г) выносливость.

14. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением не рекомендовано:

- А) бег;
- Б) езда на велосипеде;
- В) лыжи;
- Г) плавание.

15. Первая помощь при растяжении:

- А) наложить шину;
- Б) согреть и наложить давящую повязку;
- В) приложить холод и наложить шину;
- Г) приложить холод и наложить давящую повязку.

16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

- А) растяжение;
- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянство состояния.

17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

18. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом:

А) индивидуальности тренировочных нагрузок;

Б) прогрессивности перегрузки;

В) специфики тренировочных нагрузок;

Г) прекращения тренировочных нагрузок.

19. Внутривузовская спортивная общественная организация:

А) спортивный клуб;

Б) кафедра физического воспитания;

В) студенческий профком;

Г) спортивная федерация.

20. Цели массового спорта:

А) активный отдых;

Б) улучшение физического развития;

В) укрепление здоровья;

Г) все ответы верны

21. Укажите, какие упражнения характерны для основной части урока физической культуры?

А) упражнения на выносливость;

Б) силовые упражнения;

В) успокаивающие упражнения;

Г) подготовительные упражнения.

22. Подвижные игры усложняются с учетом...

А) веса;

Б) роста;

В) возраста;

Г) социального положения.

23. Требования к организации и методике проведения спортивных мероприятий в детском оздоровительном лагере:

А) соответствовать возрасту;

Б) соответствовать уровню физической подготовленности;

В) отражать общепринятый принцип работы детских организаций;

Г) все ответы верны.

24. Система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды:

А) адаптация;

Б) аутогенная тренировка;

В) ассимиляция;

Г) закаливание.

## 2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.

2. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя

3. Физическая культура в рабовладельческом обществе.

4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания

5. Предпосылки возникновения и развития физической культуры и спорта в новое время

6. Зарождение физической культуры в Российской империи.

7. Физическая культура и спорт в СССР.

8. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации

9. Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов.

10. Значение физической культуры в жизни человека.

11. Цели и задачи физической культуры.

12. Средства физического воспитания

13. Физическая культура как вид культуры.

14. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое развитие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык
15. Критерии оценки физического развития.
16. Спорт и классификация видов спорта
17. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом
18. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений
19. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом
20. Возрастные изменения двигательных возможностей

## **2. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Понятия о двигательных качествах и их классификация
2. Понятие выносливости
3. Классификация видов выносливости.
4. Особенности проявления отдельных видов выносливости
5. Способы оценки выносливости
6. Понятие о быстроте и скоростных способностях.
7. Классификация форм проявлений быстроты
8. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость
9. Способы оценки быстроты и ловкости.
10. Понятие о силе и силовых способностях
11. Классификация силовых способностей
12. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости)
13. Способы оценки силы и гибкости
14. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств
15. Определения здоровья в концепции ВОЗ
16. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
17. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья
18. Физиологический смысл рационального режима дня
19. Рациональное питание: определение, основные принципы.
20. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста.

## **3. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям
2. Гиподинамия: определение понятия, влияние на состояние основных физиологических систем организма
3. Недельный объем двигательной активности студента, оптимальная интенсивность физической нагрузки.
4. Основные направления физиологического действия физических упражнений на организм человека
5. Характеристика стимулирующего воздействия физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы
6. Характеристика трофостимулирующего действия физических упражнений на организм человека.
7. Механизм энергообеспечения двигательного акта: основные метаболические системы
8. Характеристика анаэробных энергетических систем
9. Характеристика аэробной (окислительной) энергетической системы.
10. Классификация физических упражнений в зависимости от характера мышечного сокращения
11. Основные эффекты динамических упражнений аэробного характера
12. Основные эффекты анаэробных нагрузок
13. Механизм воздействия статических упражнений на организм человека
14. Мышечное расслабление: техника достижение, влияние на функциональное состояние организма.
15. Врачебный контроль в системе физического воспитания: определение, цель и задачи
16. История и организация врачебно-физкультурной службы в России: основные вехи
17. Нормативно-правовое обеспечение врачебного контроля.
18. Физическое развитие: основные разделы исследования
19. Нормальное физическое развитие: определение понятия
20. Основные характеристики индивидуального двигательного режима.

#### 4. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятия о двигательных качествах и их классификация.
2. Понятие выносливости
3. Классификация видов выносливости
4. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
5. Способы оценки выносливости
6. Понятие о быстроте и скоростных способностях
7. Классификация форм проявлений быстроты
8. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость.
9. Способы оценки быстроты и ловкости.
10. Понятие о силе и силовых способностях
11. Классификация силовых способностей
12. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости).
13. Способы оценки силы и гибкости.
14. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств.
15. Определения здоровья в концепции ВОЗ.
16. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
17. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья
18. Физиологический смысл рационального режима дня
19. Рациональное питание: определение, основные принципы
20. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста

#### 5. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2. Развитие физической культуры на отдельных этапах истории первобытнообщинного строя.
3. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
4. Особенности спартанской и афинской систем физического воспитания
5. Предпосылки возникновения и развития физической культуры и спорта в новое время.
6. Зарождение физической культуры в Российской империи.
7. Физическая культура и спорт в СССР.
8. Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации.
9. Физическая культура как компонент здорового образа жизни студентов
10. Значение физической культуры в жизни человека
11. Цели и задачи физической культуры.
12. Средства физического воспитания
13. Физическая культура как вид культуры.
14. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое развитие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык
15. Критерии оценки физического развития.
16. Спорт и классификация видов спорта
17. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом
18. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
19. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
20. Возрастные изменения двигательных возможностей

#### 6. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Понятия о двигательных качествах и их классификация
2. Понятие выносливости.
3. Классификация видов выносливости
4. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
5. Понятие о быстроте и скоростных способностях.
6. Классификация форм проявлений быстроты.
7. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость

8. Понятие о силе и силовых способностей
9. Классификация силовых способностей.
10. Способы оценки силы и гибкости.
11. Определения здоровья в концепции ВОЗ.
12. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья
13. Физиологический смысл рационального режима дня.
14. Рациональное питание: определение, основные принципы.
15. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста
16. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям
17. Классификация силовых способностей.
18. Механизм воздействия статических упражнений на организм человека
19. Формы спины при нарушении осанки
20. Основные характеристики индивидуального двигательного режима.

## **Раздел 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

1. Для текущего контроля используются следующие оценочные средства:

### **1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

### **2. Конспект урока**

Конспект урока – это полный и подробный план предстоящего урока, который отражает его содержание и включает развернутое описание его хода.

Содержание урока зависит от множества факторов: предмета, возрастной группы учащихся, вида урока и т.д. Однако основные принципы составления конспекта урока являются общими.

Основные требования к составлению конспекта урока:

- методы, цели, задачи урока должны соответствовать возрасту учащихся и теме занятия;
- цели и задачи должны быть достижимы и четко сформулированы;
- наличие мотивации к изучению темы;
- ход урока должен способствовать выполнению поставленных задач и достижению целей.

Схема плана-конспекта урока

1. Тема урока. Информативное и лаконичное определение того, чему посвящено занятие.
2. Цели урока. Цели указывают на то, зачем проводится занятие и что оно даст учащимся.
3. Планируемые задачи. В данном разделе указывается минимальный набор знаний и умений, который учащиеся должны приобрести по окончании занятия.
4. Вид и форма урока. Указывается к какому виду относится урок (ознакомление, закрепление, контрольная и др.) и в какой форме он проходит (лекция, игра, беседа и т.д.)
5. Ход урока. Этот раздел является самым объемным и трудоемким. Он включает в себя подпункты, которые соответствуют этапам урока (приветствие, опрос, проверка домашнего задания и т.д.). Все они должны быть озаглавлены, а также учитель должен указать количество отведенного времени для каждого элемента. В конспекте описываются задачи, содержание, деятельность обучающихся на каждом этапе урока.
6. Методическое обеспечение урока. В этом пункте учитель указывает все, что будет использоваться в ходе урока (учебники, раздаточный материал, карты, инструменты, технические средства и т.д.).

Схема плана-конспекта урока может быть дополнена другими элементами.

### **3. Реферат**

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
  - обосновать актуальность выбранной темы;
  - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
  - сформулировать проблематику выбранной темы;
  - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
  - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

#### 4. Тест

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

#### 2. Описание процедуры промежуточной аттестации

Оценка за зачет/экзамен может быть выставлена по результатам текущего рейтинга. Текущий рейтинг – это результаты выполнения практических работ в ходе обучения, контрольных работ, выполнения заданий к лекциям (при наличии) и др. видов заданий.

Результаты текущего рейтинга доводятся до студентов до начала экзаменационной сессии.

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Зачет может проводиться как в формате, аналогичном проведению экзамена, так и в других формах, основанных на выполнении индивидуального или группового задания, позволяющего осуществить контроль знаний и полученных навыков.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».