

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ И.В. Зоря
« ____ » _____ 20__ г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту»

22.03.02 «Металлургия»

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения очная

Срок обучения 4 года

Год начала подготовки 2019

Новокузнецк
2019г.

1 Назначение фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) создается в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) для аттестации обучающихся на соответствие их учебных достижений поэтапным требованиям соответствующей основной образовательной программы (ООП) для проведения входного и текущего оценивания, а также промежуточной аттестации обучающихся. ФОС является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения ООП ВО, входит в состав ООП.

ФОС – комплект методических и контрольно-измерительных материалов, определяющих вид, форму и содержание процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения, требованиям образовательных программ, рабочих программ дисциплин и практик.

ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

ФОС по дисциплине включает все виды оценочных средств, позволяющих проконтролировать освоение обучающимися компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и рабочей программой дисциплины.

ФОС предназначен для профессорско-преподавательского состава и обучающихся СибГИУ.

2 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– **общекультурные компетенции:**

Код и наименование ОК	Планируемые результаты обучения
ОК-7. Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической куль-

	туры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	--

3 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Практический (учебно-тренировочный)	ОК- 7	Контрольное тестирование технико-тактической подготовки физического и интеллектуального развития
Контрольный	ОК-7	Контрольное тестирование физической и интеллектуального развития
Зачет	ОК-8	Тестовые задания теоретической подготовленности. Освоение двигательных и интеллектуальных навыков

4 Входной контроль

4.1 Цель входного контроля – определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

4.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование физического развития и устные вопросы.

Длительность тестирования (физического развития) – 90 минут.

Длительность тестирования (устный опрос) – 30 минут

Шкала оценивания результатов тестирования

		ЮНОШИ				
Вид спорта	тест	Оценка в баллах/ время (сек)				
		5	4	3	2	1
Волейбол Баскетбол Футбол Ритмическая гимнастика	Челночный бег	23,0	23,2	23,4	23,6	23,8
Спец. группа	Челночный бег	Без учета времени				

Плавание	50 м.	29.25	32.75	35.25	39.75	45.25
девушки						
Вид спорта	тест	Оценка в баллах/ время (сек)				
		5	4	3	2	1
Волейбол Баскетбол Футбол Ритмическая гимнастика	Челночный бег	26,2	26,8	27,4	28,7	28,7
Спец. группа	Челночный бег	Без учета времени				
Плавание	50 м.	35.25	39.75	45.25	49.75	55.25

Форма проведения входного контроля для «Элективного курса по физической культуре и спорту» «Шахматы» – устный опрос.

Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

- полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;
- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

- излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

- излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

5 Текущий контроль

5.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

5.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

1 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся по разделу №1: Практический (учебно-тренировочный).

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний, умений и навыков обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения про-

белов в физическом развитии, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по элективному курсу, по болезни выполняют тестовые задания. Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках пропущенных часов.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

% правильных ответов	Оценка
90 – 100 %	отлично
70 – 89 %	хорошо
50 – 69 %	удовлетворительно
0 – 49%	неудовлетворительно

2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся по разделу №2: Контрольный.

2.1. «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Волейбол»

Контрольные нормативы по технической подготовке

Передача сверху над собой (кол-во)					Передача снизу над собой (кол-во)					Подача в пределы площадки(кол-во)					Н/У от связки в пределы площадки				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
25	20	15	12	10	25	20	15	12	10	10	8	7	6	5	8	7	6	5	4

Передача сверху в парах (кол-во)					Передача снизу в парах (кол-во)					Подача по зонам на точность (кол-во)					Н/У от связки из №4 по диагонали				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
50	45	40	35	30	50	45	40	35	30	5/4	4/4	4/3	3/3	3/2	8	7	6	5	4

Передача сверху в парах через сетку (кол-во)					Передача снизу в парах через сетку (кол-во)					Подача по зонам на точность (кол-во)					Н/У от связки из №3 по ходу (кол-во)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
50	45	40	35	30	50	45	40	35	30	5/4	4/4	4/3	3/3	3/2	8	7	6	5	4

Контрольные нормативы по физической подготовке

Юноши														
Бег 30 м, с					Бег 92 м, с изменением направления «елочка»,с.					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4,6	4,5	4,7	4,8	5,0	24,0	24,2	24,9	25,5	26,0	60	55	52	50	46

Девушки														
Бег 30 м, с					Бег 92 м, с изменением направления «елочка»,с					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	26,2	26,8	27,4	28,0	28,7	45	40	35	30	25

2.2. «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Баскетбол».

Контрольные нормативы по технической подготовке

Бросок мяча по кольцу за 2мин.					Штрафные броски по кольцу из 30 раз.					Передачи мяча от груди в парах1 мин.				
Юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
15	13	11	10	9	20	18	16	10	5	55	52	49	46	43
Девушки														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
12	11	10	9	8	15	13	10	9	5	50	49	46	44	40

Контрольные нормативы по физической подготовке

Бег 20 м, (с)					Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
Юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	23,0	23,2	23,4	23,6	23,8	60	55	52	50	46
Девушки														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	26,2	26,8	27,4	28,7	28,7	45	40	35	30	25

2.3. «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Футбол».

Контрольные нормативы по технической подготовке

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча (30м)сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
Челночный бег 3x10м, сек.	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5
Жонглирование мячом (правой, левой, ногой, бедром, головой)	40	30	20	15	10
Ведение мяча с обведением стоек (30 м),сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов

Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара, по воротам.	Четкое выполнение, техника,	Незначительные	Незначительные ошибки в техни-	Грубые ошибки, преры-	Не выполнение одного из
Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60
Вбрасывание мяча на дальность	В соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается результат лучшей попытки				

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча (30 м)сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника, время	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении, недостаточная скорость выполнения	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов

Название теста	ОЦЕНКА, балл				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча (30 м)сек	4,4	4,6	4,8	5,0	5,2
Жонглирование мячом (правой, левой ногой, бедром, головой)	50	40	30	20	10
Ведение мяча с обведением стоек (30 м),сек	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9
Челночный бег 3x30м, сек	18	20	22	24	26
Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом	Четкое выполнение, техника,	Незначительные ошибки	Незначительные ошибки в техническом выполнении,	Грубые ошибки, прерывание комбинации	Не выполнение одного из элементов
Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара по воротам.	Четкое выполнение, техника,	Незначительные	Незначительные ошибки в техни-	Грубые ошибки, преры-	Не выполнение одного из
Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м	80	75	70	65	60
Вбрасывание мяча на дальность	В соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается результат лучшей попытки				

Контрольные нормативы по физической подготовке I, II, III курсы

Бег 20 м, (с)					Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)					Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.				
юноши														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	23,0	23,2	23,4	23,6	23,8	60	55	52	50	46
девушки														
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	26,2	26,8	27,4	28,7	28,7	45	40	35	30	25

2.4. «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Ритмическая гимнастика».

Контрольные нормативы по технической подготовке

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
«отлично»	Задание выполнено в полном объеме, представленный комплекс соответствует последовательности и количеству упражнений, правильная терминология и выполнение, соответственная дозировка и нагрузка.
«хорошо»	Задание выполнено в полном объеме; представленный комплекс соответствует последовательности и количеству упражнений, правильная терминология и выполнение, соответственная дозировка и нагрузка. В формулировках и выполнении допускаются отдельные незначительные неточности.
«удовлетворительно»	Задание выполнено в полном объеме; представленный комплекс соответствует последовательности и количеству упражнений, в терминологии допускаются ошибки, дозировка и нагрузка не соответствует комплексу. В формулировках допускаются отдельные ошибки и неточности.
«неудовлетворительно»	Задание выполнено не в полном объеме; представленный комплекс не соответствует последовательности и количеству упражнений, дозировка и нагрузка не соответствует комплексу, неправильная терминология и выполнение.

Контрольные нормативы по физической подготовке

Девушки																			
Пресс за 1 мин					Присед на 1 ноге					Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки					Прыжки с места				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
36	34	32	30	28	10	8	6	4	3	10	8	6	4	3	190	180	170	160	150

Девушки																			
Пресс за 1 мин					Присед на 1 ноге					Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки					Прыжки с места				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
38	36	34	32	30	12	10	8	6	4	12	10	8	6	4	190	180	170	160	150

Девушки																			
Пресс за 1 мин					Присед на 1 ноге					Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки					Прыжки с места				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
40	38	36	34	32	14	12	10	8	6	10	8	6	4	3	190	180	170	160	150

2.5. «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Плавание».

Женщины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 50 м. (мин. сек.)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр.
или 100 м. (мин. сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

Мужчины

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Плавание 50 м. (мин. сек.)	54,0	1,03	1,14	1,24	б/вр.
или 100 м. (мин. сек.)	2,15	2,40	3,05	3,35	4,10

«Элективный курс по физической культуре и спорту» **«Специальная медицинская группа»** предназначен для обучающихся по состоянию здоровья, которые относятся к специальной медицинской группе.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Женщины				
	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной. сек)	10	8	7	4	2
2. Прыжки в длину с места	Овладеть техникой движения				
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, (кол-во раз).	10	8	7	5	2
4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).	10	8	7	5	3

5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях, (кол-во раз).	10	8	6	4	2
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гикость, см.)	11	9	7	5	3
7. «Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	5	4	3	2	1
9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метр от стенки за 30 сек.	25	20	15	10	5
10. Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (кол-во раз).	Овладеть техникой движения				

Характеристика направ-ти тестов	Мужчины				
	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной, сек)	30	25	20	15	10
2. Прыжки в длину с места (см)	Овладеть техникой движения				
3. Поднимание прямых ног из и.п. лежа на спине, руки под ягодицами, (кол-во раз).	10	9	7	5	3
4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз).	10	9	7	5	3
5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, (кол-во раз).	15	10	8	6	4
6. Наклон туловища вперед из и.п. сидя ноги врозь (гибкость см.)	9	7	5	3	1
7. «Рыбка» (мин., сек.)	2.00	1.40	1.30	1.00	0.30
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	6	5	4	3	2

9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метр от стенки за 30 сек.	30	25	20	15	10
10.Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (кол-во раз).	Овладеть техникой движения				

**Контрольные упражнения и тесты по легкой атлетике, плаванию
«Специальная медицинская группа»**

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1.Бег 2000 м. чередованием ходьбы, женщины	б/р.	б/р.	б/р.	б/р.	б/р.
2. Бег 3000 м. чередованием ходьбы, мужчины	б/р.	б/р.	б/р.	б/р.	б/р.
3.Плавание 50 м. или 100 м.	Овладеть техникой движения				

№ п/п	Упражнение и Тесты	Оценка				
		5	4	3	2	1
1.	Техника низкого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
2.	Техника высокого старта (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
3.	Техника спортивной ходьбы (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники без ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
4.	Техника метания теннисного мяча (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники и ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
5.	Техника равномерного бега (оценивается техника выполнения)	Демонстрация техники и ошибок	Одна ошибка	Две ошибки	Три ошибки	Более 3х
6.	Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) мин.	М. 6мин	5мин	4мин	3мин	2мин
		Ж. 5мин	4мин	3мин	2мин	1мин

**Контрольные упражнения и тесты по освоению технических приемов
игры в волейбол**

№	Виды упражнений	Оценка
---	-----------------	--------

1.	Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)	Овладеть техникой движения
2.	Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений.	
3.	Прием мяча снизу двумя руками	
4.	Прямая верхняя подача	
5.	Боковая нижняя подача	

Контрольные упражнения и тесты по освоению технических приемов игры в баскетбол

№	Виды упражнений	Оценка
1.	Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	Овладеть техникой движения
2.	Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	
3.	Техника ведения мяча с изменением направления	
4.	Передача мяча двумя руками различными способами в парах	

«Элективный курс по физической культуре и спорту» «**Шахматы**» предназначен для обучающихся по состоянию здоровья, которые относятся к инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Связка (кол-во задач за занятие)					Завлечение (кол-во задач за занятие)					Отвлечение (кол-во задач за занятие)					Двойной удар (кол-во задач за занятие)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1

Уничтожение защиты (кол-во задач за занятие)					Открытое нападение (кол-во задач за занятие)					Блокировка (кол-во задач за занятие)					Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	9	7	5	3	1

Перекрытие (кол-во задач за занятие)					Освобождение пространства (кол-во задач за занятие)					Промежуточный ход, контр удар (кол-во задач за занятие)					Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие)				
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	10	7	5	3	1	12	10	8	5	4

Задания по физической и тактической подготовки для текущего контроля обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

6 Промежуточный контроль

6.1 ФОС для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяет определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является зачет.

6.2 Оценивание обучающегося на зачете.

Оценка обучающегося на зачете по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проставляется на основе текущего контроля успеваемости – количества баллов, определяемых, как простая среднеарифметическая сумма оценок, полученных за тестирование и сдачи контрольных нормативов по физической подготовке. Обучающиеся, которые не изучили полный курс дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», проходят тестирование в СУО Moodle задания и вопросы для обучающихся временно освобожденных по болезни.

Оценка тестов и общей физической подготовленности.	не зачтено	зачтено
Средняя оценка тестов в баллах.	0 - 2,5	2,6 - 5

Составитель:

Старший преподаватель кафедры ФВ

Е.Е. Григораш

Доцент кафедры ФВ, к.п.н.

О.А. Угольникова

Фонд оценочных средств по дисциплине одобрен на заседании кафедры ФВ, протокол № 6 от «26» марта 2019 г.

Зав. кафедрой ФВ, доцент

О.А. Угольникова

Согласован:

зав. кафедры МЦМиХТ,
д.т.н., профессор

Г.В. Галевский

зав. кафедры ОМДиМ,
д.т.н., доцент

А.Р. Фастыковский

и.о. зав. кафедры МЧМ,
к.т.н., доцент

А.Н. Калиногорский

зав. кафедры МЛСП,
д.т.н., профессор

Н.А. Козырев

и.о. декана факультета физической культуры, к.п.н., доцент
НФИ Кем ГУ



А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля физического развития и устного контроля знаний обучающихся

Тест для определения физической подготовленности обучающихся по «Элективным курсам по физической культуре и спорту» предназначен для обучающихся основного, подготовительного и групп спортивного совершенствования.

Вид спорта: Волейбол, баскетбол, футбол, ритмическая гимнастика выполняют челночный бег.

Вид спорта: Плавание 50 м (сек). (различным способом)

«Элективный курс по физической культуре и спорту» **«Специальная медицинская группа»** предназначен для обучающихся по состоянию здоровья, которые относятся к специальной медицинской группе. выполняют челночный бег без учета времени.

Форма проведения входного контроля для «Элективного курса по физической культуре и спорту» «Шахматы» предназначен для обучающихся по состоянию здоровья, которые относятся к инвалидам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - (устный опрос).

1. Как передвигается слон на шахматной доске?
2. Как передвигается конь на шахматной доске?
3. Как передвигается ладья на шахматной доске?
4. Как передвигается пешка на шахматной доске?
5. Что такое шах?
6. Что такое пат?
7. Что такое мат?
8. Кто стал первым Чемпионом мира по шахматам?

Задания и вопросы для текущего контроля знаний и промежуточного контроля обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

«Элективные курсы по физической культуре и спорту «Волейбол» Контрольные нормативы по технической подготовке

1. Передача сверху над собой (кол-во);
2. Передача снизу над собой (кол-во);
3. Поддача в пределы площадки (кол-во);
4. Н/У от связки в пределы площадки;
5. Передача сверху в парах (кол-во);
6. Передача снизу в парах (кол-во);
7. Поддача по зонам на точность (кол-во);
8. Н/У от связки из №4 по диагонали;
9. Передача сверху в парах через сетку (кол-во);
10. Передача снизу в парах через сетку (кол-во);
11. Поддача по зонам на точность (кол-во);
12. Н/У от связки из №3 по ходу (кол-во).

Контрольные нормативы по физической подготовке

1. Бег 30 м, с
2. Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.

«Элективные курсы по физической культуре и спорту «Баскетбол». **Контрольные нормативы по технической подготовке.**

1. Бросок мяча по кольцу за 2мин.
2. Штрафные броски по кольцу из 30 раз.
3. Передачи мяча от груди в парах 1 мин.
4. Передачи мяча от груди в парах 1 мин.

Контрольные нормативы по физической подготовке

1. Бег 20 м, (с)
2. Челночный бег с изменением направления «елочка», (с)
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.

2.3. «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Футбол».

Контрольные нормативы по технической подготовке

1. Ведение мяча (30м)сек.;
2. Жонглирование мячом (правой, левой, ногой, бедром, головой);
3. Ведение мяча с обведением стоек (30 м),сек.;
4. Комбинированное упражнение: остановка мяча после передачи партнеру, обработка, удар по воротам с 12м верхом.;
5. Ведение мяча 30 м: передача мяча, остановка удара, по воротам;
6. Удары мяча на дальность (сумма правой и левой ногой), м.;
7. Вбрасывание мяча на дальность.

Контрольные нормативы по физической подготовке

1. Бег 20 м, (с).;
2. Челночный бег с изменением направления «елочка», (с).;
3. Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.

2.4. «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Ритмическая гимнастика».

Контрольные нормативы по технической подготовке

1. Комплекс упражнений ОФП для начинающих;
2. Комплекс упражнений с гимнастической палкой;
3. Комплекс упражнений с гантелями;
4. Комплекс упражнений с фитболом;
5. Обучение комплексу шаговых упражнений под музыку;
6. Комплекс упражнений с бодибаром;
7. Комплекс упражнений со степами;
8. Соединение комплекса базовых шагов под музыку.

Контрольные нормативы по физической подготовке

1. Пресс за 1 мин.;

2. Присед на 1 ноге;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки;
4. Прыжки с места.

2.5. «Элективные курсы по физической культуре и спорту «Плавание».

1. Плавание 50 м. (мин. сек.) или 100 м. (мин. сек.)

«Элективные курсы по физической культуре и спорту «Специальная медицинская группа».

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

1. Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над перекладиной. сек);
2. Прыжки в длину с места (см);
3. Поднимание прямых ног из и. п. лежа на спине, руки под ягодицами, (кол-во раз);
4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз);
5. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, (кол-во раз);
6. Отжимание рук в упоре стоя на коленях, (кол-во раз);
7. Наклон туловища вперед из и. п. сидя ноги врозь (гибкость, см.);
8. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.;
9. Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метр от стенки за 30 сек.;
10. Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (кол-во раз).

Контрольные упражнения и тесты по легкой атлетике, плаванию «Специальная медицинская группа»

1. Бег 2000 м. чередованием ходьбы, женщины;
2. Бег 3000 м. чередованием ходьбы, мужчины;
3. Плавание 50 м. или 100 м.;
4. Техника низкого старта (овладеть техникой движения);
5. Техника высокого старта (овладеть техникой движения);
6. Техника спортивной ходьбы (овладеть техникой движения);
7. Техника метания теннисного мяча (овладеть техникой движения);
8. Техника равномерного бега (овладеть техникой движения);
9. Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) мин.

Контрольные упражнения и тесты по освоению технических приемов игры в волейбол

1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (овладеть техникой движения);
2. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений (овладеть техникой движения);
3. Прием мяча снизу двумя руками (овладеть техникой движения);
4. Прямая верхняя подача (овладеть техникой движения);
5. Боковая нижняя подача (овладеть техникой движения).

Контрольные упражнения и тесты по освоению технических приемов игры в баскетбол

1. Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (овладеть техникой движения);

2. Штрафные броски (овладеть техникой движения);
3. Техника ведения мяча с изменением направления; (овладеть техникой движения);
4. Передача мяча двумя руками различными способами в парах (овладеть техникой движения).

Функциональные пробы и тесты для специальной медицинской группы

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

Одномоментная проба. Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 мин. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30с из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний подсчитывают ЧСС в течение одной минуты. При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40% – хорошую, от 41 до 65% – удовлетворительную, от 66 до 75% – плохую, от 76 и более – очень плохую.

Проба Рюффье. Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 15с (P_1), затем выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний (стоя) подсчитать пульс за первые 15с (P_2) и за последние 15с первой минуты восстановления (P_3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле

$$\text{ИСД} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Вычисляемый индекс сердечной деятельности (ИСД) является критерием оптимальности вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы при выполнении физической нагрузки малой мощности.

Трактовка пробы: при ИСД менее 5 – оценка «отлично»; при ИСД менее 10 – «хорошо»; менее 15 – «удовлетворительно»; при СТД более 15 – «плохо».

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30с, если пульс увеличится:

на 25% – «отлично»; на 25-50% – «хорошо»; от 50-75% – «плохо».

Ортостатическая проба. Служит для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации.

У обследуемого после 5-минутного пребывания в положении лежа регистрируют частоту сердечных сокращений. Затем по команде обследуемый спокойно (без рывков) занимает положение стоя. Пульс подсчитывается на 1-й и 3-й минуте пребывания в вертикальном положении, кровяное давление определяется на 3-й и 5-й минуте. Оценка пробы может осуществляться только по пульсу или по пульсу и артериальному давлению.

Оценка ортостатической пробы

Показатели	Переносимость пробы		
	хорошая	удовлетворительная	неудовлетворительная
Частота сердечных сокращений	Учащение не более чем на 11 уд	Учащение на 12-18 уд	Учащение на 19 уд и более
Систолическое давление	Повышается	Не меняется	Снижается в пределах 5-10 мм рт.ст
Диастолическое давление	Повышается	Не изменяется или несколько повышается	Повышается
Пульсовое давление	Повышается	Не изменяется	Снижается
Вегетативные реакции	Отсутствуют	Потливость	Потливость шум в ушах

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до её прекращения. Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55с, для тренированных – на 60-90с и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35с. Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30с, для тренированных – на 40-60с и более. Возбудимость центров симпатической иннервации определяется по степени учащения пульса (СУП), а полноценность вегетативной регуляции по времени стабилизации пульса. В норме (у молодых лиц) пульс возвращается к исходным значениям на 3 минуте. Критерии оценки возбудимости симпатических звеньев по индексу СУП представлены в таблице.

Оценка общей физической подготовленности по тесту К. Купера.

Оценка уровня физической подготовленности в зависимости от дистанции (по К. Куперу)

Оценка уровня физической подготовленности	Дистанция (км) для женщин		Дистанция (км) для мужчин	
	13-19 лет	20-29 лет	13-19 лет	20-29 лет
Очень плохо	< 1,6	< 1,55	< 2,1	< 1,95
Плохо	1,6-1,9	1,55-1,8	2,1-2,2	1,95-2,1
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1,9	2,2-2,5	2,1-2,4
Хорошо	2,1-2,3	1,9-2,1	2,5-2,75	2,4-2,6
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,75-3,0	2,6-2,8
Превосходно	> 2,4	> 2,3	> 3,0	> 2,8

«Элективные курсы по физической культуре и спорту «Шахматы».

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

1. Связка (кол-во задач за занятие);
2. Завлечение (кол-во задач за занятие);
3. Отвлечение (кол-во задач за занятие);
4. Двойной удар (кол-во задач за занятие);
5. Уничтожение защиты (кол-во задач за занятие);
6. Открытое нападение (кол-во задач за занятие);
7. Блокировка (кол-во задач за занятие);
8. Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие);
9. Перекрытие (кол-во задач за занятие);
10. Освобождение пространства (кол-во задач за занятие);
11. Промежуточный ход, контр удар (кол-во задач за занятие);
12. Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие).

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по элективному курсу, по болезни выполняют тестовые задания.

1 семестр

Тест № 1 (30% пропусков)

1. Основатель отечественной системы физического образования:
 - а) П.Ф. Лесгафт;
 - б) Л.П. Матвеев;
 - в) М.В. Ломоносов;
 - г) Пьер де Кубертен.
2. В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?
 - а) 1901;
 - б) 1910;
 - в) 1911;
 - г) 1929.
3. В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:
 - а) 1987;
 - б) 1988;
 - в) 1997;
 - г) 1999.
4. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):
 - а) теоретический;
 - б) научно-исследовательский;
 - в) самостоятельный;
 - г) практический;
 - д) контрольный;
 - е) спортивный;
 - ж) профессионально-прикладной физической подготовки.
5. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время;

б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время;

в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во вне учебное время.

г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

6. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, подготовительная, специальная;

б) основная, специальная, лечебная;

в) подготовительная, основная, спортивная;

г) спортивная, специальная, подготовительная.

7. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

8. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4 часа;

б) 4-7 часа;

в) 6-9 часов;

г) 8-12 часов.

Тест № 2 (60 % пропусков)

1. Умственное утомление это:

а) объективное состояние организма человека;

б) субъективное ощущение человека;

в) психофизиологическая особенность человека.

2. Умственная усталость это:

а) субъективное ощущение человека;

б) объективное состояние организма;

в) психологическая особенность человека.

3. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):

а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;

б) сужение сосудов внутренних органов;

в) расширение периферических сосудов конечностей;

г) расширение сосудов внутренних органов.

4. В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а) увеличение время реакции;
- б) уменьшение время реакции;
- в) снижение устойчивости внимания;
- г) повышение сосредоточения внимания.

5. Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

- а) пониженная температура воздуха;
- б) хорошее состояние здоровья;
- в) тишина;
- г) шум;
- д) хорошая освещенность рабочего помещения.

6. К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилу) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

- а) незначительное утомление;
- б) значительное утомление;
- в) резкое утомление.

7. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

- а) «ритмики»;
- б) «аритмики»;
- в) «синхронники».

8. Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни:

- а) понедельник, вторник, среда;
- б) суббота, воскресенье, понедельник;
- в) вторник, среда, четверг.

9. В каком семестре период вработывания будет короче?

- а) весеннем;
- б) осеннем.

10. В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

- а) весеннем;
- б) осеннем.

11. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- а) гипоксии;
- б) гиподинамии;
- в) гипокинезии.

12. Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:

- а) позо-тонические;
- б) статические;
- в) упражнения на развитие аэробной выносливости

Тест № 3 (90% пропусков)

1. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- а) воспитательной;
- б) оздоровительной;
- в) образовательной.

2. По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:

- а) 7 лет;
- б) 9 лет;
- в) 12 лет.

3. Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):

- а) 7 лет;
- б) 9 лет;
- в) 10 лет.

4. По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

- а) ниже;
- б) выше;
- в) одинаковой.

5. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

- а) бегун – стайер;
- б) прыгун и метатель;
- в) прыгун на лыжах с трамплина.

6. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе соревнований или напряжённой тренировки - это одна из задач:

- а) тактической подготовки;
- б) технической подготовки;
- в) психологической подготовки.

7. В каком году вышел закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?

- а) 1989;
- б) 1999;
- в) 2000.

8. Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

- а) витамины;
- б) психотропные стимуляторы;
- в) наркотики и болеутоляющие;
- г) микроэлементы;
- д) анаболические стероиды.

9. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) спортивные игры;

- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) прыжки в высоту;
- д) фигурное катание.

10. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) бег;
- б) единоборства;
- в) водные лыжи;
- г) гребля;
- д) акробатические упражнения.

11. Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3- 5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22литра, накопление молочной кислоты –250-350 мг %, рН крови снижается до 7?

- а) зона максимальной мощности;
- б) зона субмаксимальной мощности;
- в) зона большой мощности;
- г) зона умеренной мощности.

12. Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?

- а) лёгкоатлетический бег 20,30 км;
- б) спортивное плавание 25,50 км;
- в) велогонки 5, 10 км.

13. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:

- а) 20-30сек;
- б) 40 сек до 3-5мин;
- в) 40 мин до 3 часов.

14. Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность;
- д) выносливость.

2 семестр

Тест № 1 (пропуски 30%)

1. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а) для мышц ног;
- б) типа потягивания;
- в) махового характера;
- г) для мышц шеи.

2. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек.
- б) 10 человек;
- в) 12 человек.

3. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен.

- а) с линии штрафного броска;

- б) из-под щита;
- в) из-за линии трех очковой зоны.

4. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем.

- а) Пьера де Кубертена;
- б) Людвиг Гутмана;
- в) Алексея Бутовского;
- г) Жака Рогге.

5. Не является олимпийским видом спорта.

- а) Бадминтон;
- б) Конный спорт;
- в) Регби;
- г) Тейквондо.

6. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в.

- а) Легкой атлетике;
- б) Теннисе;
- в) Лыжных гонках;
- г) Биатлоне.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается.

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

8. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая.

- а) Психологическая;
- б) Валеологическая;
- в) Медицинская;
- г) Психофизиологическая.

Тест № 2 (60% пропусков)

1. В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

- а) 1948;
- б) 1952;
- в) 1956;
- г) 1960.

2. Допинг это:

а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;

б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.

3. К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?

- а) психотропным стимулятором;
- б) наркотическим и болеутоляющим веществам;
- в) специфическим видам допинга.

4. Что не является побочным эффектом, возникающим в печени при длительном применении допинга?

- а) нарушение выделительной функции печени;
- б) гепатоцитоз;
- в) закупорка желчных путей;
- г) развитие гепатита, цирроз печени;
- д) развитие злокачественных новообразований.

5. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:

- а) простатиты;
- б) регенерация слизистой оболочки мочеочника;
- в) нефриты;
- г) мочекаменная болезнь;
- д) нормализация выделительной функции.

6. Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:

- а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;
- б) резкое уменьшение продукции спермы;
- в) развитие гинекомастии;
- г) повышение либидо;
- д) развитие импотенции.

7. Перечислите 3 патологии у женщин при приеме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:

- а) рост волос на подбородке и верхней губе;
- б) развитие псевдогермафродитизма;
- в) увеличение молочных желез;
- г) у беременных ускорение роста эмбриона;
- д) общая мускулинизация.

8. Альтернативные допингам вещества (укажите 3 правильных ответа):

- а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- б) анаболизирующие средства растительного происхождения;+
- в) психотропные стимуляторы;
- г) симпатомиметические амины;

д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;

е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.

9. В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицинскую Комиссию по антидопинговому контролю?

- а) 1957;
- б) 1967;
- в) 1974;
- г) 1982.

10. При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации до 6 месяцев;
- б) дисквалификации до 2 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$.

11. По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):

- а) кровь;

- б) моча;
- в) кал;
- г) слюна.

12. При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 4 года;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$.

13. При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 8 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 10 000 000 \$.

14. Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:

- а) адаптогены растительного и животного происхождения;
- б) симпатомиметические амины;
- в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
- г) анаболизирующие средства растительного происхождения;
- д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности.

Тест № 3 (90% пропусков)

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

2. Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками.

- а) Углекислого газа;
- б) Молочной и пировиноградной кислот;
- в) Кислорода;
- г) Азота.

3. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?

- а) Объем;
- б) Продолжительность;
- в) Интенсивность;
- г) Величина.

4. Каков размер волейбольной площадки?

- а) 9,0 м x 18,0 м;
- б) 26,0 м x 14,0 м;
- в) 10,0 м x 18,0 м.

5. Сложно - координационный вид спорта:

- а) Керлинг;
- б) Серфинг;
- в) Бобслей;
- г) Слалом.

6. Ациклический вид спорта:

- а) Спортивная ходьба;

- б) Бег;
- в) Метание;
- г) Гребля.

7. Циклический вид спорта:

- а) Фехтование;
- б) Стрельба;
- в) Гандбол;
- г) Конькобежный спорт.

8. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

- а) Допускается;
- б) Не допускается.

9. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин «Д», регулирующий обмен веществ?

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) вода;
- г) газ.

10. Массаж и само- массаж способствуют:

- а) улучшению защитных функций кожи;
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции;
- г) развитию злокачественной опухоли.

11. Укажите правильную последовательность массажных приёмов:

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

12. Массажные движения выполняются:

- а) от периферии к центру;
- б) от центра к периферии;
- в) в зависимости от локализации массируемого участка;
- г) сверху вниз.

13. На основе какого вида лыжного спорта строится «лыжная подготовка» в школе

- а) биатлон;
- б) скоростной спуск;
- в) лыжные гонки;
- г) прыжки с трамплина.

14. Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?

- а) Николай Зимятов;
- б) Галина Кулакова;
- в) Елена Вяльбе;
- г) Любовь Егорова.

15. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) координация.

16. Какое из определений понятия «плавание» является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

17. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди.

3 семестр

Тест № 1 (30% пропусков)

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?

- а) Физический труд;
- б) Умственный труд;
- в) Сельскохозяйственный труд;
- г) Интеллектуальный труд.

2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?

- а) Сердечная мышца;
- б) Ромбовидная мышца;
- в) Икроножная мышца;
- г) Трапецевидная мышца.

3. В чем проявляется утомление?

- а) Ощущается прилив сил;
- б) Улучшается память;
- в) Уменьшается сила и выносливость мышц;
- г) Улучшается координация.

4. Какие органы входят в выделительную систему?

- а) Почки;
- б) Мочевой пузырь;
- в) Селезенка;
- г) Желчный пузырь.

5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?

- а) Кувырок;
- б) Толкание ядра;
- в) Ходьба на лыжах;
- г) Езда на велосипеде.

6. В каких клетках крови находится гемоглобин?

- а) Плазма;

- б) Лейкоциты;
- в) Тромбоциты;
- г) Эритроциты.

Тест № 2 (60% пропусков)

1. Что является компонентами здорового образа жизни?

- а) Прием энергетических коктейлей;
- б) Походы в ночной клуб;
- в) Правильное питание и режим дня;
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

2. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты;
- б) Каши и молочные продукты;
- в) Копченую колбасу;
- г) Сладости.

3. Что является вредными привычками?

- а) Курение;
- б) Прием алкоголя и наркотиков;
- в) Прогулки за городом;
- г) Отсутствие болезней.

4. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального

веса;

- в) Понижает выносливость и работоспособность;
- г) Уменьшает количество лет.

5. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения;
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками;
- в) Больше активно двигаться;
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

6. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта;
- б) Монотонность занятий ходьбой;
- в) Можно заниматься в любом возрасте;
- г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию.

7. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- а) Бокс;
- б) Ходьба;
- в) Плавание;
- г) Тяжелая атлетика.

8. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности;
- б) Увеличивают количество жировой ткани;
- в) Улучшают потребление организмом кислорода;
- г) Увеличивают эффективность работы сердца.

9. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

- а) Техника передвижения;
- б) Скорость передвижения;
- в) Время пребывания на дистанции;
- г) Подбор правильной обуви.

10. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

- а) не менее 30 минут;
- б) более 5 часов;
- в) не более 10 минут;
- г) не более 30 минут.

11. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?

- а) 120-140 шагов в минуту;
- б) Свыше 140;
- в) Не более 80 шагов в минуту;
- г) 80-100 шагов в минуту.

12. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа;
- б) 2 часа;
- в) 1 час;
- г) 10 минут.

Тест № 3 (90% пропусков)

1. Что является компонентами здорового образа жизни?

- а) Прием энергетических коктейлей;
- б) Походы в ночной клуб;
- в) Правильное питание и режим дня;
- г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

2. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты;
- б) Каши и молочные продукты;
- в) Копченую колбасу;
- г) Сладости.

3. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

- а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
- б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
- в) Понижает выносливость и работоспособность;
- г) Уменьшает количество лет.

4. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- а) Долго отдыхать после каждого упражнения;
- б) Пополнять растроченные калории едой и напитками;
- в) Больше активно двигаться;
- г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.

5. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

- а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта;
- б) Монотонность занятий ходьбой;
- в) Можно заниматься в любом возрасте;
- г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию.

6. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

- а) Бокс;
- б) Ходьба;
- в) Плавание;
- г) Тяжелая атлетика.

7. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

- а) Повышают силовые способности;
- б) Увеличивают количество жировой ткани;
- в) Улучшают потребление организмом кислорода;
- г) Увеличивают эффективность работы сердца.

8. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

- а) Техника передвижения;
- б) Скорость передвижения;
- в) Время пребывания на дистанции;
- г) Подбор правильной обуви.

9. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта

- а) не менее 30 минут;
- б) более 5 часов;
- в) не более 10 минут;
- г) не более 30 минут.

10. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?

- а) 4 часа;
- б) 2 часа;
- в) 10 минут;
- г) 1 час.

11. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой.

- а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды;
- б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды;
- в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды;
- г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды.

12. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?

- а) День недели;
- б) Время суток;
- в) Температура воздуха;
- г) Влажность.

13. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:

- а) в зависимости от режима дня;
- б) от 2 до 5 раз в год;
- в) без длительных перерывов;
- г) круглогодично.

14. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:

- а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе;
 - б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби;
 - в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной;
 - г) Воздушные ванны, обтирание, обливание.
15. Назовите виды воздушных ванн:
- а) Горячие;
 - б) Индифферентные;
 - в) Ледяные;
 - г) Летние.
16. Какую пищу называют «органической», «живой»?
- а) Мясо;
 - б) Морепродукты;
 - в) Овощи;
 - г) Орехи.
17. Какие продукты вызывают избыточный вес?
- а) Овощи;
 - б) Фрукты;
 - в) Жареные и жирные блюда;
 - г) Сосиски.
18. При каких условиях вес человека будет стабильным?
- а) При получении количества энергии равной расходуемой;
 - б) При ежедневных активных занятиях спортом;
 - в) При получении недостаточного количества калорий;
 - г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать.
19. Назовите продукты с низким гликемическим индексом?
- а) Свекла;
 - б) Бананы;
 - в) Греча;
 - г) Макароны.
20. Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?
- а) Орехи;
 - б) Масло сливочное;
 - в) Картофель;
 - г) Яйца.

4 семестр

Тест № 1 (30% пропусков)

1. Под физической культурой понимается:

- а) Педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б) Регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в) Достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а) Спорт;
- б) Система физического воспитания;
- в) Физическая культура.

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

- а) Общей физической подготовкой;
- б) Специальной физической подготовкой;
- в) Гармонической физической подготовкой;
- г) Прикладной физической подготовкой.

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

- а) Развитие;
- б) Закаленность;
- в) Тренированность;
- г) Подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) Сила, быстрота, выносливость;
- б) Рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) Артериальное давление, пульс;
- г) Частота сердечных сокращений, частота дыхания.

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

- а) Тренировка;
- б) Методика;
- в) Система знаний;
- г) Педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Рим;
- б) Китай;
- в) Греция;
- г) Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах.

Тест № 2 (60% пропусков)

1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) Они имели мировую известность;
- б) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) В период проведения игр прекращались войны;

г) Они отличались миролюбивым характером соревнований.

2. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а) 5 лет;

б) 4 года;

в) 2 года;

г) 3 года.

3. Зимние игры проводятся:

а) В зависимости от решения МОК;

б) В третий год празднуемой Олимпиады;

в) В течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г) В течении второго календарного года, следующего после года начала

Олимпиады.

4. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а) Упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б) Регулярное обращение к врачу;

в) Физическую и интеллектуальную активность;

г) Рациональное питание и закаливание.

5. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а) Образ жизни;

б) Наследственность;

в) Климат.

6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) Ожог;

б) Тепловой удар;

в) Перегревание;

г) Солнечный удар.

7. Основными источниками энергии для организма являются:

а) Белки и минеральные вещества;

б) Углеводы и жиры;

в) Жиры и витамины;

г) Углеводы и белки.

8. Рациональное питание обеспечивает:

а) Правильный рост и формирование организма;

б) Сохранение здоровья;

в) Высокую работоспособность и продление жизни;

г) Все перечисленное.

9. Физическая работоспособность — это:

а) Способность человека быстро выполнять работу;

б) Способность разные по структуре типы работ;

в) способность к быстрому восстановлению после работы;

г) Способность выполнять большой объем работы.

10. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а) Фагоцитарной устойчивостью;
- б) Бактерицидной устойчивостью;
- в) Специфической устойчивостью;
- г) Не специфической устойчивостью.

11. Что понимается под закаливанием:

- а) Посещение бани, сауны;
- б) Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в) Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г) Укрепление здоровья.

12. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а) Самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б) Частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в) Нарушение режима, наличие болевых ощущений.

Тест № 3 (90% пропусков)

1. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а) Антропометрическими показателями;
- б) Росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

2. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а) 14-15 годам;
- б) 17-18 годам;
- в) 19-20 годам;
- г) 22-25 годам.

3. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а) Строго регламентированы;
- б) Представляют собой игровую деятельность;
- в) Не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г) Создают развивающий эффект.

4. Техникой движений принято называть:

- а) Рациональную организацию двигательных действий;
- б) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в) Способ организации движений при выполнении упражнений;
- г) Способ целесообразного решения двигательной задачи.

5. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а) Стойкость;
- б) Гибкость;
- в) Ловкость;
- г) Бодрость;
- д) Выносливость;
- е) Быстрота;
- ж) Сила.

6. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а) Выносливость;
- б) Скоростно-силовые и координационные;
- в) Гибкость.

7. Ловкость — это:

- а) Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б) Способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в) Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

8. Быстрота — это:

- а) Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б) Способность человека быстро набирать скорость;
- в) Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

9. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) Эластичность мышц и связок.

10. Сила — это:

- а) Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б) Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

11. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а) Комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) Способность сохранять заданные параметры работы.

12. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а) Величиной их воздействия на организм;

б) Напряжением определенных мышечных групп;

в) Временем и количеством повторений двигательных действий;

г) Подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

13. Активный отдых — это:

а) Специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б) Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в) Деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

14. Подводящие упражнения применяются:

а) Если обучающийся недостаточно физически развит;

б) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) Если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

15. Бег на дальние дистанции относится к:

а) Легкой атлетике;

б) Спортивным играм;

в) Спринту;

г) Бобслею.

16. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) Низкий старт;

б) Высокий старт;

в) Вид старта по желанию бегуна.

17. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а) Гибкий;

б) Упражняю;

в) Преодолевающий.

18. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а) Осло;

б) Саппоро;

в) Сочи;

г) Ванкувере.

19. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а) Влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

- б) Генетикой и наследственностью человека;
- в) Влиянием социальных и экологических факторов;
- г) Двигательной активностью человека.

20. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а) Для мышц ног;
- б) Типа потягивания;
- в) Махового характера;
- г) Для мышц шеи.

5 семестр

Тест № 1 (30% пропусков)

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а) Через рот и нос попеременно;
- б) Через рот и нос одновременно;
- в) Только через рот;
- г) Только через нос.

2. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

3. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а) Из зоны нападения;
- б) С любой точки площадки;
- в) Из зоны защиты;
- г) С любого места внутри трех очковой линии.

4. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

5. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) Гимнастикой;
- б) Соревнованием;
- в) Видом спорта.

6. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а) Простота выполнения упражнений;
- б) Постепенное повышение силы воздействия;
- в) Схематичность упражнений;
- г) Продолжительность педагогических воздействий.

7. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а) Ползание;
- б) Лазанье;
- в) Прыжки;
- г) Метание;
- д) Группировка;
- е) Упор.

8. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а) Метание дротика;
- б) Ускорения;
- в) Толчок гири;
- г) Подтягивание;
- д) Кувырки;
- е) Стойка на одной руке.

Тест № 2 (60% пропусков)

1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б) сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в) сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г) сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

2. Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

3. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а) Вячеслав Фетисов;
- б) Юрий Титов;
- в) Александр Попов;
- г) Александр Карелин.

4. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а) Биологический возраст;
- б) Календарный возраст;
- в) Скелетный и зубной возраст.

5. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а) Асоциальное поведение;
- б) Респективную привычку;
- в) Вредную привычку;
- г) Консеквентное поведение.

6. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а) 20-ой;
- б) 21-ой;
- в) 22-ой;
- г) 23-ой.

7. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

8. Гиподинамия — это:

- а) Пониженная двигательная активность человека;
- б) Повышенная двигательная активность человека;
- в) Нехватка витаминов в организме;
- г) Чрезмерное питание.

9. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт — ты мир!».

10. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б) Нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) Все перечисленное.

11. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) Переоценивают свои возможности;
- б) Следуют указаниям учителя;
- в) Владеют навыками выполнения движений;
- г) Не умеют владеть своими эмоциями.

12. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а) Учителя, проводящего урок;
- б) Классного руководителя;
- в) Своих сверстников по классу;
- г) Школьного врача.

Тест № 3 (90% пропусков)

1. Верно ли, что физическая культура в вузе – это многоуровневая молодежная субкультура, в структуру которой входят физическое воспитание, студенческий спорт, лечебная физическая культура, физическая рекреация и профессионально-прикладная физическая подготовка.

- а) Верно;
- б) Неверно.

2. Верно ли, что физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях ВО?

- а) Верно;
- б) Неверно.

3. Верно ли, что уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры?

- а) Верно;
- б) Неверно.

4. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а) Влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б) Генетикой и наследственностью человека;
- в) Влиянием социальных и экологических факторов;
- г) Двигательной активностью человека.

5. Укажите задачи физического воспитания (несколько вариантов ответа):

а) Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

б) Обучение основам базовых видов двигательных действий развитие координационных и кондиционных способностей;

в) Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;

г) Развитие волевых и нравственных качеств;

д) Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.

6. К внеклассным формам занятий по физической культуре не относятся:

- а) Уроки ФК;
- б) Физкультминутки;
- в) Подвижные перемены;
- г) Спортивные кружки.

7. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а) Асоциальное поведение;
- б) Респективную привычку;
- в) Вредную привычку;
- г) Консеквентное поведение.

8. В структуру физической культуры входят следующие компоненты (несколько вариантов ответа):

- а) Физическое воспитание;
- б) Спорт;
- в) Физическая рекреация;
- г) Досуговая деятельность.

9. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) «О спорт — ты мир!»;
- г) «Всегда быть первым!».

10. Гиподинамия — это:

- а) Пониженная двигательная активность человека;
- б) Повышенная двигательная активность человека;
- в) Нехватка витаминов в организме;
- г) Чрезмерное питание.

11. Закаливание это:

- а) Способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б) Способность организма противостоять различным метеофакторам;
- в) Повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
- г) Заниматься спортом.

12. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) Солнце;
- б) Воздух;
- в) Вода;
- г) Физические упражнения

13. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) Белки и минеральные вещества;
- б) Углеводы и жиры;
- в) Жиры и витамины;
- г) Углеводы и белки.

14. Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы... (несколько вариантов ответа):

- а) Вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
- б) Вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;

ка;

- в) Развить и совершенствовать физические качества
- г) Полноценно включить организм в предстоящую работу

15. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а) Римская империя;
- б) Греция;
- в) Китай;
- г) Египет.

16. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) В период проведения игр прекращались войны;
- б) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) Они имели мировую известность;

г) Они отличались миролюбивым характером соревнований.

17. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а) 2 года;

б) 5 лет;

в) 4 года

г) 3 года

18. Что понимается под закаливанием:

а) Посещение бани, сауны;

б) Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в) Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г) Укрепление здоровья.

6 семестр

Тест №1 (30% пропусков)

1. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а) Сочетанием эндогенных и экзогенных факторов;

б) Генетикой и наследственностью человека;

в) Двигательной активностью человека.

2. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) Психологический возраст;

б) Скелетный и зубной возраст;

в) Биологический возраст;

г) Паспортный возраст.

3. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

а) Кардиореспираторной системы;

б) Нервной системы;

в) Мочевыделительной системы;

г) Эндокринной системы.

4. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

а) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;

б) Основной обмен, затраты на пищеварение;

в) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность;

г) Основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

5. Физическая работоспособность это:

а) Способность выполнять большой объем работы;

б) Способность человека быстро выполнять работу;

в) Способность разные по структуре типы работ;

г) Способность к быстрому восстановлению после работы.

6. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а) Неспецифической устойчивостью;

б) Фагоцитарной устойчивостью;

в) Бактерицидной устойчивостью;

г) Специфической устойчивостью.

7. К циклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

- а) бег
- б) ходьба на лыжах
- в) езда на велосипеде
- г) плавание
- д) фигурное катание
- е) прыжки в высоту

8. К ациклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

- а) единоборства
- б) гимнастика
- в) прыжки в длину
- г) бег
- д) гребля
- е) ходьба

9. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) Владеют навыками выполнения движений
- б) Переоценивают свои возможности
- в) Следуют указаниям учителя
- г) Не умеют владеть своими эмоциями

10. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а) Учителя, проводящего урок
- б) Классного руководителя
- в) Своих сверстников по классу
- г) Школьного врача

Тест № 2 (60% пропусков)

1. «Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических дефектов;
- в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.

2. Уровень роста и развития органов и систем, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции - это

- а) физическая составляющая здоровья
- б) психическая составляющая здоровья
- в) нравственная составляющая здоровья
- г) соматическая составляющая здоровья

3. Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма – это:

- а) здоровый образ жизни
- б) здоровый стиль жизни
- в) жизненно необходимые умения и навыки
- г) двигательный режим

4. Определенный тип поведения личности или группы людей (черты, манеры, привычки и т.д.) в конкретных социальных условиях – это:

- а) здоровый стиль жизни
- б) здоровый образ жизни
- в) жизненно необходимые умения и навыки
- г) двигательный режим

5. Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, плавании, прыжках, лазании, метании предметов и пр., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде – это:

- а) жизненно необходимые умения и навыки
- б) здоровый образ жизни
- в) здоровый стиль жизни
- г) двигательный режим

6. Установите последовательность факторов, влияющих на здоровье человека по мере увеличения их значимости (по данным ВОЗ)

- а) наследственность
- б) уровень медицинского обслуживания
- в) экология
- г) образ жизни

7. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а) тепловой удар
- б) ожог
- в) перегревание
- г) солнечный удар.

8. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) углеводы и жиры
- б) белки и минеральные вещества
- в) витамины
- г) углеводы и белки.

9. Рациональное питание обеспечивает:

- а) правильный рост и формирование организма;
- б) сохранение здоровья;
- в) высокую работоспособность и продление жизни;
- г) все перечисленное.

10. Назовите самые опасные факторы риска в образе жизни людей:

- а) алкоголизм, наркомания, курение
- б) малая двигательная активность (гипокинезия)
- в) психологические стрессы
- г) нарушение в питании, переедание

11. Укажите правильную последовательность водных процедур:

- е) моржевание
- а) влажное обтирание,
- б) душ,
- г) растирание снегом,
- в) обливание,
- д) купание в открытом водоёме,

12. Задачами комплекса утренней гигиенической гимнастики являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
- б) полноценно включить организм в предстоящую работу
- в) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- г) развить и совершенствовать быстроту;

д) развить и совершенствовать выносливость.

Тест № 3 (90% пропусков)

1. В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 3 правильных ответа):

- а) спортивные
- б) оздоровительные
- в) лечебные
- г) профессионально-прикладные.

2. Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) выраженная недостаточность кровообращения
- б) ожирение 3-4 степени
- в) нарушение менструального цикла
- г) заболевания крови.

3. Затраты энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:

- а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки
- б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки
- в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки
- г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки

4. Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- а) нервной системы
- б) мочевыделительной системы
- в) кардиореспираторной системы
- г) эндокринной системы

5. Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
- в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

6. Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- а) правила личной гигиены;
- б) психотерапия;
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) биологически активные добавки.

7. Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) питание;
- б) воздействие ионизированным воздухом;
- в) биологически активные добавки;
- г) бани.

8. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90 °С и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100 °С и относительная влажность воздуха 5-10%;

- в) температура воздуха 100-110 °С и относительная влажность воздуха 10-15%;
- г) температура воздуха 110-120 °С и относительная влажность воздуха 10-15%.

9. Закаливание это:

- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
- в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
- г) заниматься спортом.

10. На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- а) постепенного снижения атмосферного давления
- б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
- в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре
- г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

11. Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание, моржевание;
- б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание;
- г) моржевание, купание в открытом водоёме, влажное обтирание.

12. Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) вода;
- г) газ.

13. Массаж и самомассаж способствуют:

- а) улучшению защитных функций кожи
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции
- г) развитию злокачественной опухоли

14. Укажите правильную последовательность массажных приёмов:

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

15. Массажные движения выполняются:

- а) от периферии к центру
- б) от центра к периферии

в) в зависимости от локализации массируемого участка

г) сверху вниз

16. Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):

а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических

б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей

в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием

г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений

17. К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 3 правильных ответа):

а) разминание

б) поглаживание

в) растирание

г) встряхивание

18. К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 3 правильных ответа):

а) разминание

б) поглаживание

в) растирание

г) выжимание

19. Укажите правильную последовательность выполнения массажа:

а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;

б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;

в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;

г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.

20. Массаж - это:

а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организм;

б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека

в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;

г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.

Оценивание выполнения практических работ включает в себя наблюдение за работой на занятиях.