

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

Психология служебной деятельности

(НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.О.08 Физическая культура и спорт
КОД И НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

37.05.02 Психология служебной деятельности

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

очная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2022

Волгоград, 2021 г.

Автор(ы)–составитель(и):

к.п.н., доцент кафедры физической
и специальной подготовки
Владимировна

Прохорова Инна

к.п.н., доцент кафедры физической
и специальной подготовки
Андреевна

Осипова Екатерина

Заведующий кафедрой
к.п.н., доцент кафедры физической
и специальной подготовки
Александрович

Дзержинский Геннадий

РПД Б1.О.08 Физическая культура и спорт одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки Протокол № 2 от 31 августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
1.1	Осваиваемые компетенции	4
1.2	Результаты обучения.....4.....	
2.	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3.	Содержание и структура дисциплины	6
3.1	Структура дисциплины	6
3.2	Содержание дисциплины ...6.....	
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации	13
4.1.	Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	13
4.2	Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации	13.....
5.	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплины	20
5.1.	Методы проведения экзамены	20
5.2	Оценочные материалы промежуточной аттестации	20.....
6.	Методические материалы по освоению дисциплины	
7.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет	20
7.1	Основная литература	

7.2 Дополнительная литература

7.3 Нормативные и правовые документы и иная правовая информация

7.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

7.5 Иные источники

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно-справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Б1.О.08 Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код наименования компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код наименования компетенции	Результаты обучения
	УК-7.1	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных нормативных актов, используемых в сфере физической культуры, научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни. <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и индивидуально подбирать комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической

		гимнастики; - формирования здорового образа и стиля жизни.
		На уровне навыков: - применения средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально- культурной и профессиональной деятельности. разработки, составления, оформления управленческой документации, используемой в сфере физической культуры.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.О.08 "Физическая культура и спорт" принадлежит к гуманитарному образовательному циклу, занимая место в структуре ОП – Б1.О.08 и осваивается в 1 и 2 семестрах, трудоемкость всей дисциплины 72 часа (2 зачетные единицы). Изучение данной учебной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту и «Безопасность жизнедеятельности»

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

Программа по учебной дисциплине "Физическая культура и спорт" составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **37.05.02 "Психология служебной деятельности"**, специализация **"Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности"** (квалификация (степень) "специалист").

На контактную работу с преподавателем выделено 4 лекционных часов, на самостоятельную работу 24 часа. Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем _28 часа из них 4 часов лекционных занятий, в том числе _4 часов осваивается в дистанционном формате, с использованием электронного курса, _ 24 часа практических занятий

3.Содержание и структура дисциплины

3.1 Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР	ПЗ/ЭО, ДОТ	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6	2/2*	-	-	-	4	
Тема 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	12	2/2*	-	-	-	10	КР
Тема 3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	18	-	-	-	-	14	КР
Тема 4	Социально-биологические основы физической культуры.	18	-	-	-	-	14	КР
Тема 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	12	-	-	-	-	10	
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	6	-	-	-	-	4	
Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	зачёт (Т)
		72	4/4*	-	24	-	16	2 ЗЕ

Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д)

Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ganepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся деканатом.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (далее - СДО).

3.2 Содержание дисциплины

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

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 3. Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

I-ая часть. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

2-ая часть. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

I-ая часть. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их

неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-ая часть. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Диспансеризация. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его цель, задачи и методы. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.

1-ая часть. Общие положения. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

2-ая часть. Виды и формы профессионального труда бакалавра и специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП будущих специалистов - выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние гео-климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников.

Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам (семестрам) обучения для студентов данного факультета. ППФП в итоговой аттестации по учебной дисциплине "Физическая культура". Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

На самостоятельную работу студентов по дисциплине Б1.Б.41 «Физическая культура и спорт» выносятся следующие темы:

№ п/п	Тема	Вопросы, выносимые на СРС	Очная форма	Заочная форма
1	2	3	4	5
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что объединяет понятия "культура" и "физическая культура"? 2. Каковы материальные и духовные ценности физической культуры? 3. Каковы социальные функции физической культуры? 4. В чем отличия понятий "физическая культура" и "физическое воспитание", "физическая культура" и "спорт"? 		
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определите понятие "здоровье". 2. Назовите внешние факторы, влияющие на здоровье человека. 3. Перечислите компоненты здорового образа жизни. 4. Что такое "двигательная активность" и какова ее оптимальная величина в часах в неделю для поддержания здоровья студента? 	КР	
3	Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите основное средство физического воспитания. 2. Какие методические принципы физического воспитания следует соблюдать при занятиях физическими упражнениями? 3. Назовите двигательные способности 	КР	

	воспитания.	человека и основные функциональные системы, обеспечивающие их проявления? 4. Определите понятие "специальная физическая подготовка"?		
4	Социально-биологические основы физической культуры.	1. Назовите функциональные системы организма человека? 2. Каким образом проявляется взаимосвязь физической и умственной деятельности человека? 3. В чем суть понятий "гипокинезия" и "гиподинамия". Охарактеризуйте их неблагоприятное влияние на организм. 4. В чем суть физиологической адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды и какова роль в этом процессе двигательной функции?	КР	
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	1. Какова структура самостоятельного занятия физическими упражнениями? 2. Назовите пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста? 3. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля? 4. Назовите основные методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?		
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	1. Определите понятие "профессионально-прикладная физическая подготовка", назовите ее цели и задачи? 2. Назовите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов? 3. Охарактеризуйте особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона? 4. Назовите профессионально важные для Вас психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки?		

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины Б1.О.08 «Физическая культура и спорт» используются следующие формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Очная форма		
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Контрольная Работа
Тема 2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
Тема 3	Теория и методика физической культуры. Общая	Контрольная Работа

	физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	
Тема 4	Социально-биологические основы физической культуры.	Контрольная Работа
Тема 5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.	Тестирование
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.	

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в виде тестирования по перечню вопросов, представленных в п. 4.3.

К сдаче зачета по дисциплине допускаются студенты, получившие не менее 60 баллов при текущей аттестации. При подготовке к зачету студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные рабочей программой, и знакомится с рекомендованной основной литературой. Основой для сдачи зачета студентом является изучение конспектов обзорных лекций, прослушанных в течение семестра, и информация, полученная в результате самостоятельной работы.

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающегося.

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

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Контрольная работа в виде реферата по темам (по выбору студента):

1. Физическая культура студента.
2. Взаимосвязь физического с другими видами воспитания (нравственное, эстетическое, интеллектуальное, трудовое, правовое).
3. Здоровый образ жизни.
4. Физическая культура как составляющая ЗОЖ.
5. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
6. Рациональное питание как компонент ЗОЖ.
7. Воздействие физической культуры на организм человека и использование ее в целях профилактики заболеваний и реабилитации после них (рассмотреть на примере одного вида заболевания).
8. Физическая культура как средство профилактики экстремистского поведения в молодежной среде.

Тема 3. Теория и методика физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Контрольная работа в виде реферата по темам (по выбору студента):

1. Физическая культура как средство повышения двигательной активности студентов.
2. Средства и способы развития двигательных способностей студентов.
3. Общая физическая подготовка (ОФП).
4. Методические основы развития силовых способностей.
5. Методические основы развития координационных способностей.
6. Методические основы развития скоростных способностей.
7. Методические основы развития выносливости.
8. Методические основы развития гибкости.
9. Классификация физических упражнений по значению для решения образовательных задач.

10. Характеристика общепедагогических методов в физическом воспитании.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры.

Контрольная работа в виде реферата по теме:

1. Физическая культура как способ повышения резистентности организма к различным заболеваниям.
2. Методика проведения физических тренировок для поддержания и укрепления здоровья.
3. Оздоровительные физические нагрузки.
4. Оздоровительные системы физического воспитания (рассмотреть на примере одной любой системы)
5. Самоконтроль в физическом воспитании.
6. Виды контроля используемые в физическом воспитании (более подробно на примере одного – виды, этапы, цели, задачи).

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Общие положения, понятия, цель и задачи ППФП.

Промежуточная аттестация - в виде тестирования.

Шкала оценивания:

Проверка рефератов и контрольных работ

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при написании реферата и контрольной работы во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания реферата и контрольной работы является демонстрация основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции.

При оценивании результатов реферата и контрольной работы используется следующая шкала оценок:

100% - 90%	работа отличается самостоятельностью суждений, внутренней логичностью, в ней верно обозначены основные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано более 5 информационных источников и в тексте есть ссылки на них, присутствует развернутое авторское заключение;
89% - 75%	работа содержит элементы самостоятельности в суждениях автора, основная логическая линия просматривается, в ней верно обозначены отдельные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано 4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствует авторское заключение;
74% - 60%	работа в целом адекватно воспроизводит связанные единой идеей основные положения 3-4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствуют ссылки на источники и краткие выводы;
менее 60%	содержание реферата не соответствует теме или при написании реферата использовано менее 3 информационных источников, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, ссылки на большинство использованных источников отсутствуют, в тексте не просматривается граница между собственными суждениями автора и заимствованными выдержками из использованных информационных источников, отсутствуют авторское заключение или выводы.

5 Оценочные средства для промежуточной аттестации.

5.1 Методы проведения экзамена (зачета).

Зачет проводится с применением следующих методов: метод устного опроса по вопросам из перечня примерных вопросов из п.5.2.

5.2 Оценочные материалы промежуточной аттестации

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
<p>.УК-7.1</p> <p>Формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p>	<p>- анализирует факторы, определяющие здоровье человека, и имеет потребность в физическом самосовершенствовании и занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью:</p> <p>применяет знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p>	<p>Технически-правильно выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики в соответствии с нормативами</p> <p>Осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>Использованы средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p>

Типовые оценочные средства

Промежуточная аттестация - зачет, который проводится в виде тестирования.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста.

Вопросы тестирования:

1. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

2. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- а) показатели телосложения;

- б) показатели здоровья;
 - в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - г) показатели физического развития и физической подготовленности.
- 3. Главной целью внедрения производственной физической культуры в систему научной организации труда является:**
- а) сокращение периода вработывания в работу;
 - б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
 - в) содействие повышению производительности труда на базе всестороннего гармонического физического развития;
 - г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм.
- 4. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:**
- а) 1-2 занятия;
 - б) 3-4 занятия;
 - в) 5-6 занятий;
 - г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).
- 5. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:**
- а) факультативные занятия;
 - б) физические упражнения в режиме учебного дня;
 - в) учебные занятия;
 - г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);
- 6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**
- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.
- 7. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются:**
- а) 1-2 часа после начала работы;
 - б) 2 – 3 часа после начала работы;
 - в) 3-4 часа после начала работы;
 - г) 4 – 5 часа после начала работы.
- 8. В физическом воспитании основным методом воспитания является:**
- а) метод убеждения;
 - б) метод упражнения;
 - в) метод поощрения;
 - г) наглядный метод.
- 9. Основными специфическими средствами физического воспитания студента являются:**
- а) физические упражнения;
 - б) оздоровительные силы природы;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) тренажеры и тренажерные устройства.
- 10. Физические качества – это:**
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
 - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

11. Силовые способности – это:

- а) способности человека выполнять движения с заданной интенсивностью;
- б) способности человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- г) способности человека эффективно выполнять двигательные действия с дополнительными отягощениями.

12. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

13. Вид спорта – это:

- а) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два и более соперников стремятся победить друг друга, при условии судейского контроля;
- в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне развивать его закономерности;
- г) исторически сложившийся в ходе развития вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.

14. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья:

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170-180 уд/мин;
- в) от 180 до 220 уд/мин;
- г) от 90-220 уд/мин.

15. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю:

- а) 6-10 часов;
- б) 10-14 часов;
- в) 21-28 часов;
- г) 30-32 часа.

16. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями это:

- а) самонаблюдение за показателями физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями;
- б) наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой занимающихся;
- в) это самонаблюдение с целью оценки влияния занятий физическими упражнениями на состояние здоровья;
- г) это определение уровня тренированности с целью корректировки нагрузки.

17. Основным структурным звеном студенческого спорта является:

- а) спортивный комитет;
- б) спортивный клуб;
- в) спортивное общество;
- г) спортивная секция.

18. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;

- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

19. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания уровню подготовленности занимающихся:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип динамичности.

20. Двигательные (физические) способности это:

- а) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) уровень физической подготовленности человека;
- г) индивидуальные особенности человека, определяющие его двигательные возможности.

21. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физическим образованием;
- в) физическим воспитанием;
- г) физической подготовкой.

22. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

23. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.

24. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

25. Дайте определение физическим упражнениям:

- а) это виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям;
- б) это основные движения, направленные на решение комплекса оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания;
- в) это виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания, а также в процессе неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами;
- г) это такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

26. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- а) периодичностью и длительностью занятий;

- б) интенсивностью и характером используемых средств;
- в) режимом работы и отдыха;
- г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

27. Для студентов обычная норма ночного монофазного сна:

- а) 7,5-8 часов;
- б) 8,5-9 часов;
- в) 9,5-10 часов;
- г) 10,5-11 часов.

28. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:

- а) на быстроту движений;
- б) на выносливость;
- в) на силу;
- г) скоростно-силовой направленности.

29. Занятия физической культурой в ВУЗе оказывает на студента, не только специфическое, но и опосредованное воздействие на:

- а) работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) повышение устойчивости умственной работоспособности;
- в) расширение двигательного диапазона;
- г) рациональную организацию учебного труда.

30. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:

- а) понедельник;
- б) среду;
- в) четверг;
- г) пятницу.

31. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного прогрессирования нагрузок.

32. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

33. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

34. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

35. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- а) различные виды скоростных способностей;
- б) различные виды силовых способностей;
- в) различные виды выносливости;
- г) координационные способности.

36. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС во время бега не должна превышать:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 120-130 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 180-190 уд/мин.

37. Система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем называется:

- а) оздоровительной физической культурой;
- б) адаптивной физической культурой;
- в) шейпингом;
- г) аэробикой.

38. Педагогический контроль это:

- а) сбор информации и оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- б) процесс выявления динамики развития спортивных результатов;
- в) процесс определения параметров физической нагрузки;
- г) процесс выявления талантливых спортсменов.

39. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями называется:

- а) двигательным умением;
- б) двигательным мастерством;
- в) двигательным навыком;
- г) двигательным потенциалом.

40. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:

- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования техники двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.

41. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) показатели физического развития и физической подготовленности;
- г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

42. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:

- а) 150-250 ккал;
- б) 300-500 ккал;
- в) 700-900 ккал;
- г) 1000-1200 ккал.

43. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:

- а) на быстроту движений;
- б) на выносливость;

- в) на силу;
 - г) скоростно-силовой направленности.
- 44. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:**
- а) понедельник;
 - б) среду;
 - в) четверг;
 - г) пятницу.
- 45. Для повышения работоспособности студентов занятия по физической культуре рекомендуется проводить в количестве:**
- а) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 110-130 уд. мин;
 - б) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 170-190 уд. мин;
 - в) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 130-160 уд. мин;
 - г) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 120-150 уд. мин.
- 46. Основу методов воспитания составляют:**
- а) средства и приемы воспитания;
 - б) убеждения и наглядный пример;
 - в) тактика и техника воспитания;
 - г) правила воспитания.
- 47. Сущность методов строго-регламентированного упражнения заключается в том, что:**
- а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и развития физических способностей;
 - б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
 - в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
 - г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
- 48. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:**
- а) принцип научности;
 - б) принцип доступности и индивидуализации;
 - в) принцип непрерывности;
 - г) принцип постепенного повышения требований.
- 49. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**
- а) скорость односуставного движения;
 - б) частота движения;
 - в) быстрота двигательной реакции;
 - г) ускорение.
- 50. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:**
- а) способностями;
 - б) природными задатками;
 - в) талантом;
 - г) индивидуальными особенностями.
- 51. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:**
- а) физическим совершенством;
 - б) спортивной тренировкой;
 - в) физической подготовкой;
 - г) физической нагрузкой.

52. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) процесс спортивной тренировки, направленный на подготовку спортсменов к участию в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

53. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 120 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 150-160 уд/мин.

54. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы называется:

- а) педагогическим экспериментом;
- б) тестом;
- в) математико-статистическим анализом;
- г) комплексным контролем.

55. Какой из принципов физического воспитания раскрывается в требованиях «воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям»:

- а) принцип наглядности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип сознательности и активности;
- г) принцип систематичности.

56. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) двигательными действиями;
- б) спортивной техникой;
- в) подвижной игрой;
- г) физическими упражнениями.

57. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) взрывной силой;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

58. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

59. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития мышц брюшного пресса относится:

- а) наклон вперед из положения стоя;

- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- в) поднимание туловища из и.п. лежа в положение сед;
- г) поднимание прямых ног до угла 90° .

60. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью.

61. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физическим образованием;
- в) физическим воспитанием;
- г) физической подготовкой.

62. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

63. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

64. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

65. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте

- а) 1-2 занятия;
- б) 3-4 занятия;
- в) 5-6 занятий;
- г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

66. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительно, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

67. В физическом воспитании основным методом воспитания является:

- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный метод.

68. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

69. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определенном виде спорта называется:

- а) спортивным отбором;
- б) спортивной ориентацией;
- в) педагогическим тестированием;
- г) диагностикой предрасположенности.

70. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

71. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление и сравнение человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.

72. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсменов) регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий;
- б) функционального состояния подготовленности спортсменов, зарегистрированное в стандартных условиях;
- в) состояние внешней среды;
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

73. Исходя из задач подготовки спортсмена, различают следующие виды контроля:

- а) исходный, рубежный, итоговый;
- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) предварительный и медико-педагогический;
- г) оперативный, текущий, этапный.

74. Массовые соревнования проводятся для:

- а) демонстрации спортивных достижений;
- б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
- в) выявления сильнейших спортсменов;
- г) определения сильнейших команд.

75. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

76. Укажите какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- а) принцип сознательности и активности, принцип наглядности и принцип систематичности;
- б) общеметодические принципы;
- в) принципы всестороннего развития личности, прикладности и оздоровительной направленности;
- г) общесоциальные, общепедагогические и общеметодические принципы.

77. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) выносливостью;
- г) тренированностью.

78. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать основы техники изучаемого двигательного действия и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

79. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:

- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.

80. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

81. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

82. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

83. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) факультативные занятия;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);

84. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр:

- а) 456 г. до н.э.
- б) 21 г. н.э.
- в) 776 г. до н. э.
- г) 344 г. н.э.

85. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного повышения требований.

86. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

87. Спорт – это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

88. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, в которых показатели ЧСС составляют... :

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170 уд/мин;
- в) от 170 до 220 уд/мин;
- г) свыше 220 уд/мин.

89. Основное требование при выполнении анаэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 130-140 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 180 уд/мин.

90. Назовите имя девятого Президента МОК:

- а) М.М. Килланин
- б) Х.А. Самаранч
- в) Т. Бах
- г) Ж. Рогге

91. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) взрывной силой;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

92. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- а) время ходьбы;
- б) скорость ходьбы;
- в) пройденное расстояние;
- г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

93. Моторная плотность занятия – это

- а) время, затраченное на выполнение движений от общего времени занятия;
- б) время, затраченное на объяснение заданий движений к общему времени занятия;
- в) время пауз между выполнением движений от общего времени занятия;
- г) время затраченное на игровую деятельность.

94. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития гибкости относится:

- а) наклон вперед из положения стоя;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- в) поднимание туловища из и.п. лежа в и.п. положение сед;
- г) прыжки через скакалку.

95. Контрольное упражнение прыжок в длину с места определяет развитие :

- а) быстроты;
- б) гибкости;
- в) силовых качеств;
- г) скоростно-силовых качеств.

96. Основным структурным звеном студенческого спорта является:

- а) спортивный комитет;
- б) спортивный клуб;
- в) спортивное общество;
- г) спортивная секция.

97. Какая дата является точкой отсчета в истории современных Олимпийских игр:

- а) 1887 г. н.э.
- б) 1894 г. н.э.
- в) 1900 г. н.э.
- г) 1908 г. н.э.

98. Массовые соревнования проводятся для:

- а) демонстрации спортивных достижений;
- б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
- в) выявления сильнейших спортсменов;
- г) определения сильнейших команд.

99. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) словесные методы (распоряжения, команды) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

100. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

101. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
- 102. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются:**
- а) 1-2 час после начала работы;
 - б) 2 – 3 час после начала работы;
 - в) 3-4 час после начала работы;
 - г) 4 – 5 час после начала работы.
- 103. В физическом воспитании основным методом развития является:**
- а) метод убеждения;
 - б) метод упражнения;
 - в) метод поощрения;
 - г) наглядный метод.
- 104. Длительность работы умеренной мощности происходит в течение:**
- а) 10-15 мин;
 - б) 15-20 мин;
 - в) 20-30 мин;
 - г) свыше 30 мин.
- 105. В каком городе проходили XXII зимние Олимпийские игры:**
- а) Турин;
 - б) Нагано;
 - в) Ванкувер;
 - г) Сочи.
- 106. Количественная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающая активную реакцию его функциональных систем, называется:**
- а) физическим совершенством;
 - б) спортивной тренировкой;
 - в) физической подготовкой;
 - г) физической нагрузкой.
- 107. Основу двигательных способностей составляют...**
- а) двигательные автоматизмы.
 - б) сила, быстрота, выносливость.
 - в) гибкость и координированность.
 - г) физические качества и двигательные умения.
- 108. Длительность работы большой мощности составляет:**
- а) 5-10 мин;
 - б) 10-30 мин;
 - в) 30-40 мин;
 - г) 40-50 мин.
- 109. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...**
- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
 - б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
 - в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
 - г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
- 110. Метод исследования, построенный на оценке результата стандартизированного задания, испытания, пробы называется:**
- а) педагогическим экспериментом;

- б) тестом;
 - в) математико-статистическим анализом;
 - г) комплексным контролем.
- 111. Функциональные пробы в физическом воспитании не используются:**
- а) для характеристики функционального состояния и степени адаптации организма к внешним воздействиям;
 - б) для характеристики функционального состояния при выполнении физических нагрузок;
 - в) для оценки технической подготовленности;
 - г) для оценки работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 112. Продолжительность работы максимальной мощности не превышает:**
- а) 1 час;
 - б) 30 мин;
 - в) 60 с;
 - г) 20 с.
- 113. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:**
- а) специальной медицинской группой;
 - б) оздоровительной медицинской группой;
 - в) группой лечебной физической культуры;
 - г) группой студентов с ограниченными возможностями.
- 114. Интенсивность мышечной нагрузки определяется с помощью:**
- а) пульсометрии;
 - б) динамометрии;
 - в) хронометрирования;
 - г) кардиоинтервалографии.
- 115. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:**
- а) бег 500 м;
 - б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
 - в) бег 60 м;
 - г) прыжки через скакалку.
- 116. Контрольное упражнение "наклон вперед из положения стоя" определяет развитие:**
- а) быстроты;
 - б) силы;
 - в) гибкости;
 - г) координации.
- 117. Для того, чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку:**
- а) 5 мин;
 - б) 15 мин;
 - в) 30-40 мин;
 - г) 1 час.
- 118. Для исследования функций вестибулярного аппарата используется:**
- а) индекс Кетле;
 - б) проба Барони;
 - в) метод монограмм;
 - г) функциональные пробы.
- 119. Педагогический процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:**
- а) спортивной тренировкой;

- б) общей физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

120. Ежедневная норма физической активности студента в день составляет:

- а) 1 час 30 мин;
- б) 2 часа;
- в) 2 часа 30 мин;
- г) 3 часа;

121. Под физическим развитием понимается...

а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;

б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;

г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

122. Сколько этапов, отличающихся друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики, включает в себя процесс обучения любому двигательному действию?

- а) три этапа;
- б) четыре этапа;
- в) два этапа;
- г) пять этапов.

123. Назовите имя государственного деятеля, вернувшего в общественное сознание понятие Олимпийских игр:

- а) Д. Викелас;
- б) П. де Кубертен;
- в) У. Слоэн;
- г) Э. Лемминг.

124. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

125. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

126. К контрольному упражнению, дающему оценку развития выносливости, относится:

- а) бег 1000 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег 100 м;
- г) челночный бег 5 X 10 м.

- 127. Контрольное упражнение «подтягивание на перекладине» («подтягивание на низкой перекладине») определяет развитие :**
- а) быстроты;
 - б) силы;
 - в) выносливости;
 - г) скоростно-силовых качеств.
- 128. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:**
- а) специальной медицинской группой;
 - б) оздоровительной медицинской группой;
 - в) группой лечебной физической культуры;
 - г) группой студентов с ограниченными возможностями.
- 129. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:**
- а) бег 500 м;
 - б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
 - в) бег 60 м;
 - г) прыжки через скакалку.
- 130. Назовите имя волгоградского спортсмена, выигравшего три золотые медали на летних Олимпийских играх 1992 года, проходивших в Барселоне:**
- а) Д. Панкратов;
 - б) А. Петров;
 - в) Е. Садовый;
 - г) Т. Лебедева.
- 131. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию ..., которую следует проплывать с доступной скоростью, не останавливаясь:**
- а) от 400 до 600м;
 - б) от 800 до 1000 м;
 - в) от 1400-до 1800 м; г) от 2000 до 2500 м.
- 132. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:**
- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
 - б) метод повторного упражнения с большой интенсивность,;
 - в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
 - г) круговая тренировка в интервальном режиме.
- 133. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:**
- а) двигательными действиями;
 - б) спортивной техникой;
 - в) подвижной игрой;
 - г) физическими упражнениями.
- 134. Выносливость к определенной двигательной деятельности называется:**
- а) аэробной выносливостью;
 - б) анаэробной выносливостью;
 - в) анаэробно-аэробной выносливостью;
 - г) специальной выносливостью.
- 135. Что такое «стретчинг»:**
- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
 - б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
 - в) гибкость, проявляемая в движениях;
 - г) мышечная напряженность.

- 136. Обучение двигательному действию начинается с:**
- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
 - б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
 - в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
 - г) разучивания общеподготовительных упражнений.
- 137. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:**
- а) анаэробного характера;
 - б) аэробного характера;
 - в) аэробно-анаэробного характера;
 - г) анаэробного, аэробного, аэробно-анаэробного характера.
- 138. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:**
- а) на равновесие;
 - б) на координацию движений;
 - в) на быстроту движений;
 - г) на силу.
- 139. В качестве средств развития гибкости используют:**
- а) скоростно-силовые упражнения;
 - б) упражнения на растягивание;
 - в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
 - г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
- 140. Какие разделы входят в содержание программы физического воспитания в вузе:**
- а) теоретический и практический;
 - б) теоретический, учебно-практический, практический;
 - в) теоретический, методический, учебный и спортивный;
 - г) теоретический и спортивный.
- 141. Содержание ППФП определяется:**
- а) формой, условиями, характером, режимом труда и динамикой работоспособности;
 - б) условиями и режимом труда;
 - в) динамикой работоспособности;
 - г) условиями труда и отдыха.
- 142. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:**
- а) адекватности их психофизиологического воздействия;
 - б) адекватности воздействия на основные мышечные группы;
 - в) адекватности воздействия на необходимые физические качества;
 - г) адекватности воздействия на профессиональные навыки.
- 143. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:**
- а) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
 - б) 7-12 минут, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
 - в) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;
 - г) 45-60 минут.
- 144. К числу основных физических качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят:**
- а) гибкость и силу;
 - б) силу, быстроту и выносливость;
 - в) выносливость и скоростно-силовые качества;
 - г) координационные способности и гибкость.
- 145. Назовите критерии эффективности использования здорового образа жизни:**
- а) уменьшение количества заболеваний в течение года;

- б) острые вирусные заболевания протекают в легкой форме;
- в) высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, высокая работоспособность;

г) уверенность в своих силах, меньшая подверженность депрессии.

146. К «малым формам» физической культуры студента относятся:

- а) спортивные игры на воздухе;
- б) утренние пробежки;
- в) утренняя гимнастика, физкультурная пауза;
- г) пешие и лыжные походы.

147. Назовите столицу XXXII летних Олимпийских игр:

- а) Рио-де-Жанейро;
- б) Чикаго;
- в) Токио;
- г) Пхёнчхан.

148. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин, характерно для:

- а) занятий общеразвивающей направленности;
- б) занятий общеподготовительной направленности;
- в) физкультурно-оздоровительных форм занятий;
- г) для урочных форм занятий.

149. Что принято называть осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.
- г) силуэт человека.

150. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений.
- б) силовых упражнений.
- в) упражнений «на гибкость».
- г) упражнений «на выносливость».

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	г	б	б	в	а	б	б	а	б	в	г	г	б	а	в	б	г	б	г
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
в	в	а	в	а	г	а	б	б	б	г	а	в	г	в	б	г	а	в	а
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
в	в	б	б	в	а	г	г	в	а	г	б	б	б	в	а	б	б	в	г
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
в	г	а	в	б	б	б	б	б	в	в	г	г	б	г	в	в	а	а	а
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
в	б	в	а	в	а	б	б	в	в	б	г	а	а	г	б	б	б	б	а
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
б	б	б	г	г	г	г	б	в	б	в	г	а	а	в	в	б	б	г	б
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
в	а	б	а	б	а	б	а	в	в	б	в	а	г	б	а	б	а	б	а

14	14	14	14	14	14	14	14	14	15										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0										
а	в	в	б	в	в	в	а	в	б										

Из всего перечня вопросов к зачету подбираются 20 вопросов (5 баллов (%) за правильный ответ).

Шкала оценивания:

Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\%$$

, где,

Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

О – общее количество вопросов в тесте.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при тестировании во время промежуточной аттестации определяется оценками «отлично» (90-100%), «хорошо» (75-89%), «удовлетворительно» (60-74%), «неудовлетворительно» (0-59%).

4.4. Методические материалы

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в ФГБОУ ВО РАНХиГС и Регламентом о балльно-рейтинговой системе в Волгоградском институте управления - филиале РАНХиГС.

6 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости).

Требования к объему: не более 10 страниц. Оформление: Шрифт Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервала, 1,5 см абзацный отступ. Оригинальность по системе Антиплагиат.ВУЗ – не менее 60 процентов.

Рекомендации по изучению методических материалов

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В разделе, посвященном методическим рекомендациям по изучению дисциплины, приводятся советы по планированию и организации необходимого для изучения дисциплины времени, описание последовательности действий студента («сценарий изучения дисциплины»), рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к экзамену и разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса и над домашними заданиями. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать экзамен.

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Неотъемлемым элементом учебного процесса является самостоятельная работа студента. При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, решение задач, исследовательская работа, выполнение контрольной работы.

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6.4 и 6.5., учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине. Задания предоставляются на проверку в печатном виде.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется выполнять задания ритмично по мере прохождения соответствующих тем (разделов) учебной дисциплины (лучше всего – непосредственно после прослушанной лекции). Все обязательные учебные задания зафиксированы в рабочей программе. Выполнение каждого из них на положительную оценку – непереносимое условие допуска к зачету.

Рекомендуемая настоящей рабочей программой основная и дополнительная литература по учебной дисциплине имеется в библиотеке академии, как в бумажном, так и в электронном виде. Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.

2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.

3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru).

При изучении материала полезно вести конспект, в который необходимо выписывать определения и т.п. На полях конспекта следует отмечать вопросы, выделенные для письменной или устной консультации с преподавателем.

Письменное оформление работы студента имеет исключительно важное значение. Записи в конспекте должны быть сделаны аккуратно. Хорошее внешнее оформление конспекта по изученному материалу не только приучит студента к необходимому в работе порядку, но и позволит ему избежать многочисленных ошибок, которые происходят из-за небрежных, беспорядочных записей.

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в виде тестирования в письменной форме.

При изучении курса учебной дисциплины особое внимание следует обратить на рекомендуемую основную и дополнительную литературу.

Важным элементом самостоятельной подготовки является глубокое изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по теме занятия, а также первоисточников. При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

Содержательным его следует считать в том случае, если он передает все основные мысли авторов в целостном виде. Изложить текст кратко – это значит передать содержание книги, статьи в значительной мере своими словами. При этом следует придерживаться правила - записывать мысль автора работы лишь после того, как она хорошо понята. В таком случае поставленная цель будет достигнута. Цитировать авторов изучаемых работ (с обязательной ссылкой на источник) следует в тех случаях, если надо записывать очень важное определение или положение, обобщающий вывод.

Важно и внешнее оформление конспекта. В его начале надо указать тему семинара, дату написания, названия литературных источников, которые будут законспектированы. Глубокая самостоятельная работа над ними обеспечит успешное усвоение изучаемой дисциплины.

Одним из важнейших средств серьезного овладения теорией является **конспектирование первоисточников.**

Для составления конспекта рекомендуется сначала прочитать работу целиком, чтобы уяснить ее общий смысл и содержание. При этом можно сделать пометки о ее структуре, об основных положениях, выводах, надо стараться отличать в тексте основное от второстепенного, выводы от аргументов и доказательств. Если есть непонятные слова, надо в энциклопедическом словаре найти, что это слово обозначает. Закончив чтение (параграфа, главы, статьи) надо задать себе вопросы такого рода: В чем главная мысль? Каковы основные звенья доказательства ее? Что вытекает из утверждений автора? Как это согласуется с тем, что уже знаете о прочитанном из других источников?

Ясность и отчетливость восприятия текста зависит от многого: от сосредоточенности студента, от техники чтения, от настойчивости, от яркости воображения, от техники фиксирования прочитанного, наконец, от эрудиции – общей и в конкретно рассматриваемой проблеме.

Результатом первоначального чтения должен быть простой **план текста и четкое представление о неясных местах**, отмеченных в книге. После предварительного ознакомления, при повторном чтении следует **выделить основные мысли автора** и их развитие в произведении, обратить внимание на обоснование отдельных положений, на методы и формы доказательства, наиболее яркие примеры. В ходе этой работы окончательно отбирается материал для записи и определяется ее вид: **план, тезисы, конспект.**

План это краткий, последовательный перечень основных мыслей автора. Запись прочитанного в виде тезисов – значит выявить и записать опорные мысли текста. Разница между планом и тезисами заключается в следующем: в плане мысль называется (ставь всегда вопрос: о чем говорится?), в тезисах – формулируется – (что именно об этом говорится?). Запись опорных мыслей текста важна, но полного представления о прочитанном на основании подобной записи не составишь. Важно осмыслить, как автор доказывает свою мысль, как убеждает в истинности своих выводов. Так возникает конспект. Форма записи, как мы уже отметили, усложняется в зависимости от целей работы: план – о чем?; тезисы – о чем? что именно?; конспект – о чем? что именно? как?

Конспект это краткое последовательное изложение содержания. Основу его составляет план, тезисы и выписки. Недостатки конспектирования: многословие, цитирование не основных, а связующих мыслей, стремление сохранить стилистическую связанность текста в ущерб его логической стройности. Приступать к конспектированию необходимо тогда, когда сложились навыки составления записи в виде развернутого подробного плана.

Форма записи при конспектировании требует особого внимания: важно, чтобы собственные утверждения, размышления над прочитанным, четко отделялись при записи. Разумнее выносить свои пометки на широкие поля, записывать на них дополнительные справочные данные, помогающие усвоению текста (дата события, упомянутого авторами; сведения о лице, названном в книге; точное содержание термина). Если конспектируется

текст внушительного объема, необходимо указывать страницы книги, которые охватывает та или иная часть конспекта.

Для удобства пользования своими записями важно озаглавить крупные части конспекта, подчеркивая **заголовки**. Следует помнить о назначении красной строки, стремиться к четкой графике записей - уступами, колонками. Излагать главные мысли автора и их систему аргументов - необходимо преимущественно своими словами, перерабатывая таким образом информацию, – так проходит уяснение ее сути. Мысль, фразы, понятия в контексте, могут приобрести более пространное изложение в записи. Но текст оригинала свертывается, и студент, отрабатывая логическое мышление, учиться выделять главное и обобщать однотипные суждения, однородные факты. Кроме того, делая записи своими словами, обобщая, студент учится письменной речи.

Знание общей стратегии чтения, техники составления плана и тезисов определяет и технологию конспектирования

- Внимательно читать текст, попутно отмечая непонятные места, незнакомые термины и понятия. **Выписать на поля** значение отмеченных понятий.

- При первом чтении текста необходимо составить его **простой план**, последовательный перечень основных мыслей автора.

- При повторном чтении текста выделять **систему доказательств** основных положений работы автора.

- Заключительный этап работы с текстом состоит в осмыслении ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.

- При конспектировании нужно стремиться **выразить мысль автора своими словами**, это помогает более глубокому усвоению текста.

- В рамках работы над первоисточником важен умелый **отбор цитат**. Необходимо учитывать, насколько ярко, оригинально, сжато изложена мысль. Цитировать необходимо те суждения, на которые впоследствии возможна ссылка как на авторитетное изложение мнения, вывода по тому или иному вопросу.

Конспектировать целесообразно не на отдельном листе, а в общей тетради на одной странице листа. Обратная сторона листа может быть использована для дополнений, необходимость которых выяснится в дальнейшем. При конспектировании литературы следует оставить широкие поля, чтобы записать на них план конспекта. Поля могут быть использованы также для записи своих замечаний, дополнений, вопросов.

Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации

К сдаче зачета по дисциплине допускаются студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации. При подготовке к зачету студент внимательно просматривает вопросы, предусмотренные в рабочей программе и продолжает знакомиться с рекомендованной литературой. Основой для сдачи зачета студентом является изучение конспектов обзорных лекций, прослушанных в течение семестра, информации полученной в результате самостоятельной работы и получение практических навыков при решении заданий в течение семестра.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1. Основная литература:

1. Физическая культура: учеб. для вузов/ А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Юрайт, 2013. - 424с. : ил., табл.
2. Физическая культура. Учебник для академического бакалавриата (гриф УМО ВО) / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов // М.: Изд-во Юрайт, 2015. - 493 с.

7.2. Дополнительная литература.

1. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Г.А.Дзержинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2012 (электронный ресурс).
2. Астраханцев Е.А. Основы физической культуры: Учебное пособие. –Тольятти: ВУиТ, 2009.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995г.
4. Методическое пособие и технические правила по атлетизму и силовому троеборью (пауэрлифтингу) для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. – Волгоград, 2001. – 88 с.
5. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.
6. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
7. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Основы научно-методической деятельности по ФК. – М.: СпортАкадемПресс., 2001.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю. М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

7.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие, изд 3 (перераб.). Под общ. ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Дзержинского, Л.Б. Дзержинской. – Волгоград: Волгоградский филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016 (электр. ресурс).
2. Физическая культура (учебное пособие). Под общ ред. Л.Б. Дзержинской, И.В. Прохоровой, Г.А. Дзержинский. - Волгоград: Волгоградский филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2016 (электр. ресурс).

7.4. Нормативные правовые документы.

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ; (с учетом изменений от 13. 12.2010);
- приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 N 1613 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета)" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2017 N 45176);
- приказ Минобрнауки России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;
- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.07.2016 № 02-424 «Об утверждении Порядка проведения в РАНХиГС занятий по физической культуре»

6.5. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Государственной Думы РФ - duma.gov.ru
2. Официальный сайт Правительства Волгоградской области - volganet.ru
3. Официальный сайт Правительства РФ - pravительство.rf
4. Официальный сайт Совета Федерации - council.gov.ru
5. СПС «Консультант Плюс»
6. СПС «Гарант»

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

Психология служебной деятельности

(НАИМЕНОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.О.08 Физическая культура и спорт
КОД И НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

37.05.02 Психология служебной деятельности

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

очная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2022

Волгоград, 2021 г.

Промежуточная аттестация - зачет, который проводится в виде тестирования.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста.

Вопросы тестирования:

1. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

2. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- а) показатели телосложения;
- б) показатели здоровья;
- в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- г) показатели физического развития и физической подготовленности.

3. Главной целью внедрения производственной физической культуры в систему научной организации труда является:

- а) сокращение периода вработывания в работу;
- б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- в) содействие повышению производительности труда на базе всестороннего гармонического физического развития;
- г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм.

4. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- а) 1-2 занятия;
- б) 3-4 занятия;
- в) 5-6 занятий;
- г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

5. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) факультативные занятия;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);

6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.

7. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются:

- а) 1-2 часа после начала работы;
- б) 2 – 3 часа после начала работы;
- в) 3-4 часа после начала работы;
- г) 4 – 5 часа после начала работы.

8. В физическом воспитании основным методом воспитания является:

- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный метод.

9. Основными специфическими средствами физического воспитания студента являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;

- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

10. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

11. Силовые способности – это:

- а) способности человека выполнять движения с заданной интенсивностью;
- б) способности человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- г) способности человека эффективно выполнять двигательные действия с дополнительными отягощениями.

12. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

13. Вид спорта – это:

- а) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два и более соперников стремятся победить друг друга, при условии судейского контроля;
- в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне развивать его закономерности;
- г) исторически сложившийся в ходе развития вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.

14. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья:

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170-180 уд/мин;
- в) от 180 до 220 уд/мин;
- г) от 90-220 уд/мин.

15. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю:

- а) 6-10 часов;
- б) 10-14 часов;
- в) 21-28 часов;
- г) 30-32 часа.

16. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями это:

- а) самонаблюдение за показателями физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями;
- б) наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой занимающихся;
- в) это самонаблюдение с целью оценки влияния занятий физическими упражнениями на состояние здоровья;
- г) это определение уровня тренированности с целью корректировки нагрузки.

- 17. Основным структурным звеном студенческого спорта является:**
- а) спортивный комитет;
 - б) спортивный клуб;
 - в) спортивное общество;
 - г) спортивная секция.
- 18. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:**
- а) их формой;
 - б) их содержанием;
 - в) темпом движения;
 - г) длительностью их выполнения.
- 19. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания уровню подготовленности занимающихся:**
- а) принцип сознательности и активности;
 - б) принцип доступности и индивидуализации;
 - в) принцип научности;
 - г) принцип динамичности.
- 20. Двигательные (физические) способности это:**
- а) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
 - б) физические качества, присущие человеку;
 - в) уровень физической подготовленности человека;
 - г) индивидуальные особенности человека, определяющие его двигательные возможности.
- 21. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:**
- а) физической культурой;
 - б) физическим образованием;
 - в) физическим воспитанием;
 - г) физической подготовкой.
- 22. Результатом физической подготовки является:**
- а) физическое развитие индивидуума;
 - б) физическое воспитание;
 - в) физическая подготовленность;
 - г) физическое совершенство.
- 23. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**
- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.
- 24. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:**
- а) оздоровительные силы природы;
 - б) гигиенические факторы;
 - в) физические упражнения;
 - г) тренажеры и тренажерные устройства.
- 25. Дайте определение физическим упражнениям:**
- а) это виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям;
 - б) это основные движения, направленные на решение комплекса оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания;
 - в) это виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания, а также в процессе неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами;

г) это такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

26. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- а) периодичностью и длительностью занятий;
- б) интенсивностью и характером используемых средств;
- в) режимом работы и отдыха;
- г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

27. Для студентов обычная норма ночного монофазного сна:

- а) 7,5-8 часов;
- б) 8,5-9 часов;
- в) 9,5-10 часов;
- г) 10,5-11 часов.

28. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:

- а) на быстроту движений;
- б) на выносливость;
- в) на силу;
- г) скоростно-силовой направленности.

29. Занятия физической культурой в ВУЗе оказывает на студента, не только специфическое, но и опосредованное воздействие на:

- а) работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) повышение устойчивости умственной работоспособности;
- в) расширение двигательного диапазона;
- г) рациональную организацию учебного труда.

30. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:

- а) понедельник;
- б) среду;
- в) четверг;
- г) пятницу.

31. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного прогрессирования нагрузок.

32. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

33. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

34. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;

г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

35. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- а) различные виды скоростных способностей;
- б) различные виды силовых способностей;
- в) различные виды выносливости;
- г) координационные способности.

36. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС во время бега не должна превышать:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 120-130 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 180-190 уд/мин.

37. Система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем называется:

- а) оздоровительной физической культурой;
- б) адаптивной физической культурой;
- в) шейпингом;
- г) аэробикой.

38. Педагогический контроль это:

а) сбор информации и оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;

- б) процесс выявления динамики развития спортивных результатов;
- в) процесс определения параметров физической нагрузки;
- г) процесс выявления талантливых спортсменов.

39. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями называется:

- а) двигательным умением;
- б) двигательным мастерством;
- в) двигательным навыком;
- г) двигательным потенциалом.

40. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:

- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования техники двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.

41. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

а) показатели телосложения;

б) показатели здоровья;

в) показатели физического развития и физической подготовленности;

г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

42. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:

- а) 150-250 ккал;
- б) 300-500 ккал;
- в) 700-900 ккал;
- г) 1000-1200 ккал.

43. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:

- а) на быстроту движений;
- б) на выносливость;
- в) на силу;
- г) скоростно-силовой направленности.

44. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:

- а) понедельник;
- б) среду;
- в) четверг;
- г) пятницу.

45. Для повышения работоспособности студентов занятия по физической культуре рекомендуется проводить в количестве:

- а) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 110-130 уд. мин;
- б) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 170-190 уд. мин;
- в) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 130-160 уд. мин;
- г) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 120-150 уд. мин.

46. Основу методов воспитания составляют:

- а) средства и приемы воспитания;
- б) убеждения и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

47. Сущность методов строго-регламентированного упражнения заключается в том, что:

- а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и развития физических способностей;
- б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

48. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного повышения требований.

49. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) скорость односуставного движения;
- б) частота движения;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

50. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

- а) способностями;
- б) природными задатками;
- в) талантом;
- г) индивидуальными особенностями.

51. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

52. Спорт – это:

а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

в) процесс спортивной тренировки, направленный на подготовку спортсменов к участию в спортивных соревнованиях;

г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

53. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

а) 90-100 уд/мин;

б) 120 уд/мин;

в) 160-170 уд/мин;

г) 150-160 уд/мин.

54. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы называется:

а) педагогическим экспериментом;

б) тестом;

в) математико-статистическим анализом;

г) комплексным контролем.

55. Какой из принципов физического воспитания раскрывается в требованиях «воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям»:

а) принцип наглядности;

б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип сознательности и активности;

г) принцип систематичности.

56. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

а) двигательными действиями;

б) спортивной техникой;

в) подвижной игрой;

г) физическими упражнениями.

57. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

а) взрывной силой;

б) скоростными способностями;

в) скоростно-силовыми способностями;

г) частотой движений.

58. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

59. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития мышц брюшного пресса относятся:

а) наклон вперед из положения стоя;

б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

в) поднятие туловища из и.п. лежа в положение сед;

г) поднятие прямых ног до угла 90°.

60. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- а) скоростным индексом;
- б) абсолютным запасом скорости;
- в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- г) скоростной выносливостью.

61. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физическим образованием;
- в) физическим воспитанием;
- г) физической подготовкой.

62. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

63. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

64. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

65. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте

- а) 1-2 занятия;
- б) 3-4 занятия;
- в) 5-6 занятий;
- г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

66. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительно, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

67. В физическом воспитании основным методом воспитания является:

- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный метод.

68. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

69. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определенном виде спорта называется:

- а) спортивным отбором;
- б) спортивной ориентацией;
- в) педагогическим тестированием;
- г) диагностикой предрасположенности.

70. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

71. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление и сравнение человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.

72. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсменов) регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий;
- б) функционального состояния подготовленности спортсменов, зарегистрированное в стандартных условиях;
- в) состояние внешней среды;
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

73. Исходя из задач подготовки спортсмена, различают следующие виды контроля:

- а) исходный, рубежный, итоговый;
- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) предварительный и медико-педагогический;
- г) оперативный, текущий, этапный.

74. Массовые соревнования проводятся для:

- а) демонстрации спортивных достижений;
- б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
- в) выявления сильнейших спортсменов;
- г) определения сильнейших команд.

75. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

76. Укажите какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- а) принцип сознательности и активности, принцип наглядности и принцип систематичности;
- б) общеметодические принципы;
- в) принципы всестороннего развития личности, прикладности и оздоровительной направленности;
- г) общесоциальные, общепедагогические и общеметодические принципы.

77. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) выносливостью;
- г) тренированностью.

78. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать основы техники изучаемого двигательного действия и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

79. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:

- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.

80. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

81. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

82. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

83. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) факультативные занятия;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);

84. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр:

- а) 456 г. до н.э.
- б) 21 г. н.э.
- в) 776 г. до н. э.
- г) 344 г. н.э.

85. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного повышения требований.

86. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;

- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

87. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

88. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, в которых показатели ЧСС составляют... :

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170 уд/мин;
- в) от 170 до 220 уд/мин;
- г) свыше 220 уд/мин.

89. Основное требование при выполнении анаэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 130-140 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 180 уд/мин.

90. Назовите имя девятого Президента МОК:

- а) М.М. Килланин
- б) Х.А. Самаранч
- в) Т. Бах
- г) Ж. Рогге

91. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) взрывной силой;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

92. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- а) время ходьбы;
- б) скорость ходьбы;
- в) пройденное расстояние;
- г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

93. Моторная плотность занятия – это

- а) время, затраченное на выполнение движений от общего времени занятия;
- б) время, затраченное на объяснение заданий движений к общему времени занятия;
- в) время пауз между выполнением движений от общего времени занятия;
- г) время затраченное на игровую деятельность.

94. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития гибкости относится:

- а) наклон вперед из положения стоя;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- в) поднимание туловища из и.п. лежа в и.п. положение сед;
- г) прыжки через скакалку.

95. Контрольное упражнение прыжок в длину с места определяет развитие :

- а) быстроты;
- б) гибкости;

- в) силовых качеств;
- г) скоростно-силовых качеств.

96. Основным структурным звеном студенческого спорта является:

- а) спортивный комитет;
- б) спортивный клуб;
- в) спортивное общество;
- г) спортивная секция.

97. Какая дата является точкой отсчета в истории современных Олимпийских игр:

- а) 1887 г. н.э.
- б) 1894 г. н.э.
- в) 1900 г. н.э.
- г) 1908 г. н.э.

98. Массовые соревнования проводятся для:

- а) демонстрации спортивных достижений;
- б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
- в) выявления сильнейших спортсменов;
- г) определения сильнейших команд.

99. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) словесные методы (распоряжения, команды) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и

самоконтроля.

100. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

101. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

102. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются:

- а) 1-2 час после начала работы;
- б) 2 – 3 час после начала работы;
- в) 3-4 час после начала работы;
- г) 4 – 5 час после начала работы.

103. В физическом воспитании основным методом развития является:

- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный метод.

104. Длительность работы умеренной мощности происходит в течение:

- а) 10-15 мин;
- б) 15-20 мин;
- в) 20-30 мин;
- г) свыше 30 мин.

105. В каком городе проходили XXII зимние Олимпийские игры:

- а) Турин;
- б) Нагано;
- в) Ванкувер;

г) Сочи.

106. Количественная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающая активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

107. Основу двигательных способностей составляют...

- а) двигательные автоматизмы.
- б) сила, быстрота, выносливость.
- в) гибкость и координированность.
- г) физические качества и двигательные умения.

108. Длительность работы большой мощности составляет:

- а) 5-10 мин;
- б) 10-30 мин;
- в) 30-40 мин;
- г) 40-50 мин.

109. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

110. Метод исследования, построенный на оценке результата стандартизированного задания, испытания, пробы называется:

- а) педагогическим экспериментом;
- б) тестом;
- в) математико-статистическим анализом;
- г) комплексным контролем.

111. Функциональные пробы в физическом воспитании не используются:

а) для характеристики функционального состояния и степени адаптации организма к внешним воздействиям;

б) для характеристики функционального состояния при выполнении физических нагрузок;

в) для оценки технической подготовленности;

г) для оценки работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

112. Продолжительность работы максимальной мощности не превышает:

- а) 1 час;
- б) 30 мин;
- в) 60 с;
- г) 20 с.

113. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой студентов с ограниченными возможностями.

114. Интенсивность мышечной нагрузки определяется с помощью:

- а) пульсометрии;
- б) динамометрии;

- в) хронометрирования;
- г) кардиоинтервалографии.

115. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:

- а) бег 500 м;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- в) бег 60 м;
- г) прыжки через скакалку.

116. Контрольное упражнение "наклон вперед из положения стоя" определяет развитие:

- а) быстроты;
- б) силы;
- в) гибкости;
- г) координации.

117. Для того, чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку:

- а) 5 мин;
- б) 15 мин;
- в) 30-40 мин;
- г) 1 час.

118. Для исследования функций вестибулярного аппарата используется:

- а) индекс Кетле;
- б) проба Барони;
- в) метод монограмм;
- г) функциональные пробы.

119. Педагогический процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- а) спортивной тренировкой;
- б) общей физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

120. Ежедневная норма физической активности студента в день составляет:

- а) 1 час 30 мин;
- б) 2 часа;
- в) 2 часа 30 мин;
- г) 3 часа;

121. Под физическим развитием понимается...

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

122. Сколько этапов, отличающихся друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики, включает в себя процесс обучения любому двигательному действию?

- а) три этапа;
- б) четыре этапа;
- в) два этапа;
- г) пять этапов.

123. Назовите имя государственного деятеля, вернувшего в общественное сознание понятие Олимпийских игр:

- а) Д. Викелас;
- б) П. де Кубертен;

- в) У. Слоэн;
- г) Э. Лемминг.

124. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц.
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

125. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

126. К контрольному упражнению, дающему оценку развития выносливости, относится:

- а) бег 1000 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег 100 м;
- г) челночный бег 5 X 10 м.

127. Контрольное упражнение «подтягивание на перекладине» («подтягивание на низкой перекладине») определяет развитие :

- а) быстроты;
- б) силы;
- в) выносливости;
- г) скоростно-силовых качеств.

128. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой студентов с ограниченными возможностями.

129. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:

- а) бег 500 м;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- в) бег 60 м;
- г) прыжки через скакалку.

130. Назовите имя волгоградского спортсмена, выигравшего три золотые медали на летних Олимпийских играх 1992 года, проходивших в Барселоне:

- а) Д. Панкратов;
- б) А. Петров;
- в) Е. Садовый;
- г) Т. Лебедева.

131. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию ..., которую следует проплывать с доступной скоростью, не останавливаясь:

- а) от 400 до 600 м;
- б) от 800 до 1000 м;
- в) от 1400-до 1800 м; г) от 2000 до 2500 м.

132. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;

- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

133. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) двигательными действиями;
- б) спортивной техникой;
- в) подвижной игрой;
- г) физическими упражнениями.

134. Выносливость к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

135. Что такое «стретчинг»:

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

136. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) разучивания общеподготовительных упражнений.

137. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- а) анаэробного характера;
- б) аэробного характера;
- в) аэробно-анаэробного характера;
- г) анаэробного, аэробного, аэробно-анаэробного характера.

138. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- а) на равновесие;
- б) на координацию движений;
- в) на быстроту движений;
- г) на силу.

139. В качестве средств развития гибкости используют:

- а) скоростно-силовые упражнения;
- б) упражнения на растягивание;
- в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

140. Какие разделы входят в содержание программы физического воспитания в вузе:

- а) теоретический и практический;
- б) теоретический, учебно-практический, практический;
- в) теоретический, методический, учебный и спортивный;
- г) теоретический и спортивный.

141. Содержание ППФП определяется:

- а) формой, условиями, характером, режимом труда и динамикой работоспособности;
- б) условиями и режимом труда;
- в) динамикой работоспособности;
- г) условиями труда и отдыха.

142. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

- а) адекватности их психофизиологического воздействия;
- б) адекватности воздействия на основные мышечные группы;
- в) адекватности воздействия на необходимые физические качества;
- г) адекватности воздействия на профессиональные навыки.

143. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- а) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
- б) 7-12 минут, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- в) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;
- г) 45-60 минут.

144. К числу основных физических качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят:

- а) гибкость и силу;
- б) силу, быстроту и выносливость;
- в) выносливость и скоростно-силовые качества;
- г) координационные способности и гибкость.

145. Назовите критерии эффективности использования здорового образа жизни:

- а) уменьшение количества заболеваний в течение года;
- б) острые вирусные заболевания протекают в легкой форме;
- в) высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, высокая работоспособность;
- г) уверенность в своих силах, меньшая подверженность депрессии.

146. К «малым формам» физической культуры студента относятся:

- а) спортивные игры на воздухе;
- б) утренние пробежки;
- в) утренняя гимнастика, физкультурная пауза;
- г) пешие и лыжные походы.

147. Назовите столицу XXXII летних Олимпийских игр:

- а) Рио-де-Жанейро;
- б) Чикаго;
- в) Токио;
- г) Пхёнчхан.

148. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин, характерно для:

- а) занятий общеразвивающей направленности;
- б) занятий общеподготовительной направленности;
- в) физкультурно-оздоровительных форм занятий;
- г) для урочных форм занятий.

149. Что принято называть осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.
- г) силуэт человека.

150. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) скоростных упражнений.
- б) силовых упражнений.
- в) упражнений «на гибкость».
- г) упражнений «на выносливость».

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	г	б	б	в	а	б	б	а	б	в	г	г	б	а	в	б	г	б	г
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

в	в	а	в	а	г	а	б	б	б	г	а	в	г	в	б	г	а	в	а
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
в	в	б	б	в	а	г	г	в	а	г	б	б	б	в	а	б	б	в	г
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
в	г	а	в	б	б	б	б	б	в	в	г	г	б	г	в	в	а	а	а
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
в	б	в	а	в	а	б	б	в	в	б	г	а	а	г	б	б	б	б	а
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
б	б	б	г	г	г	г	б	в	б	в	г	а	а	в	в	б	б	г	б
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
в	а	б	а	б	а	б	а	в	в	б	в	а	г	б	а	б	а	б	а
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150										
а	в	в	б	в	в	в	а	в	б										

Из всего перечня вопросов к зачету подбираются 20 вопросов (5 баллов (%) за правильный ответ).