

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Волхонов Михаил Станиславович

Должность: Врио ректора

Дата подписания: 28.02.2024 14:58:08

Уникальный программный ключ:

b2dc75470204bc2bfec58d577a1b983ee223ea27559d45aa8c272df0610c6c81

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«КОСТРОМСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

декан экономического факультета

Середа Н.А.

«14» июня 2023 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки/Специальность	<u>38.03.01 Экономика</u>
Направленность (профиль)	<u>«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»</u>
Квалификация выпускника	<u>бакалавр</u>
Форма обучения	<u>заочная</u>
Срок освоения ОПОП ВО	<u>5 лет</u>

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Разработчик:

заведующий кафедрой Якунин Ю.И. \_\_\_\_\_

Обсужден на заседании кафедры физической культуры и спорта,  
протокол № 8 от 28.04.2023г.

Заведующий кафедрой Якунин Ю.И. \_\_\_\_\_

Согласовано:

Председатель методической комиссии экономического факультета

Королёва Е.В. \_\_\_\_\_

Протокол № 3 от 07 июня 2023 года.

## Паспорт

### фонда оценочных средств

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика  
профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Дисциплина: «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				Вид	кол-во
1	2	3	4	5	6
<b>1. Теоретический раздел</b>					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Профессионально-прикладная физическая подготовка	ОК-8	20		
1.2	Социально–биологические основы физической культуры	ОК-8	10		
1.3	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	ОК-8	10		
1.4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-8	20		
<b>2. Методико-практический раздел</b>					
2.1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	ОК-8		Опрос	10
2.2	Методика проведения частей занятия различной направленности	ОК-8		Опрос Оценка проведения части занятия	10 1
2.3	Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности	ОК-8		Опрос	5

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
2.4	Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности	ОК-8		Опрос Оценка проведения части занятия	10 1
2.5	Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств	ОК-8		Опрос Оценка проведения части занятия	10 1
2.6	Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния	ОК-8		Опрос	10
2.7	Методика круговой тренировки	ОК-8		Опрос Оценка проведения части занятия	5 1
<b>3. Контрольный раздел</b>		ОК-8		Контроль уровня общей физической подготовленности	11
Всего:			60		75

## 1. Комплекс тестовых заданий по теоретическому разделу

**Контролируемые компетенции (или их части):** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

По итогам изучения раздела студент должен

- **знать:** сущность понятий «Физическая культура личности», «Спорт», «Здоровье», «Здоровый образ жизни», а также их влияние на общую и профессиональную жизнедеятельность; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья; влияние здоровья и работоспособности человека на его интегрированность в современное общество; методику самостоятельного использования средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности

### 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Социальные функции физической культуры. Верно все, кроме:**

оздоровление

физическая подготовка

физическое развитие

+регуляция поведения человека

**Тип социальной практики, включающий мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования человека и формирования здорового образа жизни, это -**

теоретическая подготовка в рамках учебной деятельности

трудовая деятельность на производстве

+ физическая культура

спорт

**Физическая подготовка – это:**

подготовка к участию в спортивных соревнованиях

процесс становления, изменения морфологических и биологических свойств организма человека в течение жизни

идеал всесторонне физически подготовленного человека

+процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков

**К компонентам физической культуры не относится:**

профессионально-прикладная физическая подготовка

+физическая трудовая деятельность

оздоровительно-реабилитационная физическая культура

фоновые виды физической культуры (утренняя гимнастика, прогулки и т.п.).

**Что из перечисленного не является ценностями физической культуры?**

спортивные сооружения, инвентарь, оборудование

+двигательные задатки, передающиеся генетически

комплексы физических упражнений, виды спорта, спортивные игры

эмоции, получаемые личностью в процессе занятий физической культурой

**Основным средством физической культуры является:**

наглядные пособия

+физические упражнения

спортивные сооружения, инвентарь

гигиенические факторы

**Спорт – это... Верно все, кроме:**

процесс, обеспечивающий необходимый уровень готовности спортсмена к достижениям в избранном виде спорта;

процесс, обеспечивающий готовность к участию в спортивных соревнованиях

процесс, направленный на выявление, сравнение и сопоставление возможностей спортсменов

+процесс, направленный на оздоровление и развитие физических способностей

**Отличительными особенностями спортивной деятельности от занятий**

**физической культурой являются... Верно всё, кроме:**

специализация преимущественно в одном виде спорта

стремление к достижению высоких результатов в соревнованиях

высокая технико-тактическая подготовленность в избранном виде спорта

+использование физических упражнений для активного отдыха

**Социальные функции спорта, это... Верно всё, кроме:**

соревновательно-эталонная

зрелищная и информационная

+технологическая

идеологическая и политическая

**К гуманистическим функциям спорта в современном обществе относится...**

**Верно всё, кроме:**

укрепление дружественных связей между народами

самоопределение и самоутверждение личности

+агрессивное давление на спортивное сообщество с целью продвижения личных и государственных интересов

формирование нравственного и психического здоровья общества

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

+специально направленное использование средств физической культуры и спорта

для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности

подготовка спортсмена к профессиональной спортивной деятельности

физкультурные занятия в процессе профессиональной деятельности

волевая подготовка средствами физической культуры

**Производственная физическая культура (ПФК) – это:**

система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение здоровья студентов;

+система физических упражнений, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной работоспособности

система использования производственных двигательных навыков в физкультурной практике

использование производственных и двигательных навыков в быту

**Формы проведения производственной физической культуры. Верно все, кроме:**

вводная гимнастика

физкультурная пауза

+веселые старты

физкультурная минутка

**Формы профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:**

секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта  
самодетельные занятия по прикладным видам спорта в спортивных группах вне вуза

урочные формы занятий с использованием элементов ППФП  
+занятия в группах лечебной физической культуры

**Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Верно все, кроме:**

ускорение профессионального обучения  
обучение физическим упражнениям, сходным по биомеханическим характеристикам с трудовыми действиями

развитие физических качеств, значимых для будущей трудовой деятельности  
+обучение жизненно необходимым умениям и навыкам

**Факторы, определяющие содержание ППФП. Верно все, кроме:**

формы труда специалистов данного профиля  
условия и характер труда

режим труда и динамика работоспособности

+удаленность места работы от места проживания

**Задачи производственной физической культуры. Верно все, кроме:**

профилактика влияния на организм неблагоприятных факторов труда

+активная спортивная подготовка

оптимальное включение в профессиональную деятельность

поддержание оптимального уровня работоспособности

**Зависимость подбора физических упражнений производственной физической культуры от характера труда. Верно все, кроме:**

с повышением физической нагрузки в процессе труда, она снижается в процессе занятий производственной физической культурой

с повышением нервно-эмоционального напряжения в процессе труда необходимо в производственную гимнастику включать упражнения на расслабление

при малоподвижном характере труда производственная ФК должна носить активный характер

+ подбор упражнений и нагрузки не зависит от вида профессиональной деятельности

**Профессионально-прикладные умения и навыки обеспечивают:**

+ безопасность в быту и при выполнении профессиональных видов работ

противостояние условиям внешней среды

рациональную жизнедеятельность индивидуума

соблюдение установленных норм поведения в производственном коллективе

**Какой профессиональный навык является наименее важным для будущих специалистов АПК?**

+ умение кувыряться и вращаться в различных плоскостях

управлять мото- и автотранспортом

уметь организовать свой быт в полевых условиях

способность к экстренной двигательной реакции с выбором

## 1.2 Социально-биологические основы физической культуры

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Социальной функцией физической культуры не является:**

- воспитание всесторонне и гармонично развитой личности
- подготовка к людям труда и защите Родины
- +увеличение объёма мускулатуры
- сохранение и укрепление здоровья населения

**Занятия физической культурой оказывают положительное влияние на (выберите неверный ответ):**

- укрепление здоровья людей
- повышение экономической стабильности страны
- +образование антиобщественных группировок
- укрепление коммуникативных связей – объединение людей в команды, общества и т.п

**Онтогенез, это:**

- + развитие организма с момента зачатия и до ухода из жизни
- развитие организма, включающее внутриутробный, детский возраст
- развитие организма, включающее средний, пожилой и старческий возраст
- развитие организма, включающее юношеский и молодой возраст

**Гомеостаз, это:**

- +совокупность реакций, обеспечивающих постоянство внутренней среды организма
- приспособление организма к изменившимся условиям
- ускоренный рост и развитие организма
- процесс, обеспечивающий поступление в организм различных веществ

**Какое из выражений является верным?**

- гладкая мускулатура – произвольная, а поперечно-полосатая – непроизвольная
- +поперечно-полосатая мускулатура – произвольная, а гладкая – непроизвольная
- поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются произвольными
- поперечно-полосатая и гладкая мускулатура являются непроизвольными

**Кости по форме и строению подразделяют на:**

- плоские, тазовые, трубчатые, губчатые
- плоские, трубчатые, кости черепа, смешанные
- +трубчатые, губчатые, плоские, смешанные
- губчатые, круглые, плоские, смешанные

**Какое утверждение является верным?**

- +эритроциты участвуют в транспорте кислорода
- лейкоциты выполняют свертывающую функцию
- тромбоциты транспортируют питательные вещества
- тромбоциты выполняют защитную функцию

**Выберите верное утверждение:**

- +гипокинезия – состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью
- гипокинезия – физически активный образ жизни
- гипокинезия – совокупность положительных морфофункциональных изменений вследствие малоподвижного образа жизни
- при гипокинезии повышается функциональная активность всех органов и систем



**Максимально допустимая ЧСС при физической нагрузке для здорового человека определяется по формуле:**

ЧСС = 250 - возраст (годы)

+ЧСС= 220 - возраст (годы)

ЧСС=180 - возраст (годы)

ЧСС= 300 - возраст (годы)

**Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?**

+снижение ЧСС в покое и при физических нагрузках

повышение ЧСС в покое и при физических нагрузках

снижение сократительной способности мышц

повышение частоты и глубины дыханий

### **1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Что является наиболее верным при определении понятия «здоровье человека»?**

+отсутствие болезней, в сочетании с состоянием полного физического,

психического, социального благополучия

состояние душевного благополучия и адекватное окружающим условиям поведение

потенциальная возможность человека эффективно выполнять целесообразную, мотивированную деятельность

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

**Здоровый образ жизни, это –**

тип поведения личности, фиксирующий манеры, привычки, склонности человека в конкретных социальных условиях

способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками

способность человека не только выполнять определенные действия, но и нести за них ответственность

+типичная совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях укрепляющих адаптивные возможности организма

**Что из перечисленного не является критерием общественного здоровья?**

рождаемость

средняя продолжительность жизни

+работоспособность

прирост населения

**Что из перечисленного не соответствует правилам рационального питания?**

пища должна потребляться в количестве, достаточном для возмещения

энергетических затрат организма

пища должна содержать все вещества, необходимые для физиологических процессов

+пища должна содержать продукты животного происхождения в преобладающем количестве

пища должна быть доброкачественной

**Какие показатели не являются составляющими здорового образа жизни?**

режим труда и отдыха, организация сна

режим питания, организация двигательной активности

профилактика вредных привычек, выполнение гигиенических требований

+низкокалорийное питание и малоподвижный образ жизни

**Какова последовательность процедур закаливания?**

+воздушные ванны, обтирание, обливание, моржевание

обливание, воздушные ванны, обтирание, моржевание

моржевание, воздушные ванны, обтирание, обливание

воздушные ванны, обливание, обтирание, моржевание

**К какому из качественных характеристик здоровья не относится:**

абсолютно здоров

практически здоров

не здоров

+ослаблен

**Количественным критерием здоровья принято считать величину:**

+максимального потребления кислорода (МПК)

частоту сердечных сокращений (ЧСС)

минутный объем крови (МОК)

ударный объем крови (УОК)

**Какой из ниже перечисленных факторов в наибольшей степени оказывает влияние на здоровье?**

+образ жизни

генетика человека

внешняя среда

уровень здравоохранения

**Выберите верное утверждение. Наиболее эффективным в предупреждении болезней является:**

удаление внешних причин негативного воздействия на организм

+укрепление организма для того, чтобы он был в состоянии нейтрализовать внешние причины развития заболеваний

борьба с негативным воздействием окружающей среды

лечебно-профилактические мероприятия

#### **1.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

*Выберите один правильный вариант ответа*

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на подборе физической нагрузки в соответствии с возможностями своего организма, это принцип:**

постепенности

+индивидуализации

систематичности

активности

**Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями, основанный на осмысленном отношении к физической культуре, стремлении к физическому совершенствованию, это принцип:**

индивидуализации  
+сознательности и активности  
адекватности  
динамичности

**Какие виды спорта и физических упражнений не рекомендуется использовать для самостоятельных занятий?**

ускоренная ходьба и бег  
волейбол  
футбол  
+тяжёлая атлетика

**К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями не относится:**

утренняя гимнастика  
занятия избранным видом спорта (бег, плавание, лыжные гонки и т.д.)  
+закаливающие процедуры  
тренировочные занятия комплексной направленности

**К «малым формам» занятий физической культурой в режиме дня относится всё, кроме:**

утренняя гимнастика  
физкультурная пауза  
+атлетическая подготовка  
физкультминутка

**Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в самостоятельной тренировке?**

быстрота, сила и координационные возможности  
максимальная произвольная и взрывная сила  
выносливость, сила и ловкость  
+общая выносливость, силовая выносливость и гибкость

**Оптимальный тренировочный эффект у лиц 20-40 лет без заболеваний сердечно-сосудистой системы достигается при ходьбе со скоростью:**

3-4 км/ч  
4-5 км/ч  
5-6 км/ч  
6-8 км/ч

**Увеличение физической нагрузки при самостоятельных занятиях физической культурой достигается изменением следующих факторов. Верно все, кроме:**

увеличение количества повторений  
увеличение амплитуды движений  
+увеличение интервалов отдыха  
увеличение темпа выполнений упражнений

**Назовите правильную последовательность фаз работоспособности в ходе тренировки:**

вработывание – неустойчивая компенсация – полная компенсация — прогрессивное снижение работоспособности  
неустойчивая компенсация – вработывание – полная компенсация – оптимальная работоспособность – прогрессивное снижение работоспособности

вработывание – неустойчивая компенсация – оптимальная работоспособность – полная компенсация – прогрессивное снижение работоспособности  
+вработывание – оптимальная работоспособность–полная компенсация неустойчивая компенсация – прогрессивное снижение работоспособности

**Понятие «рекреативные виды физической культуры» означает:**

+средства активного отдыха  
средства поддержания необходимого уровня физической подготовленности  
средства достижения результатов в профессиональном спорте  
средства гармоничного развития физических качеств

**Для сравнения уровня достигнутых результатов в одном виде спорта и между различными видами спорта, используется:**

+единая спортивная классификация  
единая спортивная тарификация  
систематическое обследование физического развития  
систематическое обследование уровня физической подготовленности

**При выборе вида спорта для индивидуальных занятий люди руководствуются следующими мотивами. Выберите неверное утверждение:**

укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения  
повышение функциональных возможностей организма  
+понижение объема двигательной активности  
психофизическая подготовка к будущей профессиональной деятельности

**К какой группе упражнений можно отнести бег, плавание, греблю?**

+циклические  
ациклические  
комбинированные, смешанные  
сложно-координационные

**К какой группе упражнений можно отнести рывок и толчок штанги:**

циклические  
+ациклические  
комбинированные, смешанные  
сложно-координационные

**К какой группе упражнений можно отнести упражнения с обручем в художественной гимнастике?**

циклические  
ациклические  
комбинированные, смешанные  
+сложно-координационные

**Существует ли взаимосвязь между объемом и интенсивностью физической нагрузки?**

да, прямо пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки увеличивается

нет связи

+ обратно пропорциональная. С возрастанием объема интенсивность физической нагрузки снижается

взаимосвязь существует только в циклических упражнениях

**Основным специфическим средством спортивной тренировки является:**

развивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств  
имитационные упражнения

+физические упражнения (обще-подготовительные, специально- подготовительные,

соревновательные)

гигиенические факторы (режим дня, питания и др.)

**Уровень развития физических качеств определяется:**

+ контрольными упражнениями (тестами)

индивидуальной реакцией организма на внешнюю нагрузку

спортивными результатами

антропометрическими измерениями

**Дефицит активной гибкости определяется:**

временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии

+показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости

показателем суммы общей и специальной гибкости

степенью напряжения растягиваемой мышечной ткани

**Вид подготовки спортсмена, направленный на обучение рациональным двигательным действиям с оптимальными биомеханическими**

**характеристиками – это:**

тактическая

теоретическая

физическая

+техническая

### **Методика проведения тестирования по теоретическому разделу**

Тестирование проводится по каждой теме.

Параметры методики	Значение параметра
Предел длительности всего тестирования	5 минут
Последовательность выбора тестовых заданий	Случайная
Предлагаемое количество тестовых заданий	5

### **Критерии оценки**

Максимальная оценка за тест - 3 балла

3 балла– тест выполнен без ошибок

2 балла – в тесте допущена одна ошибка

1 балл – в тесте допущено 2-3 ошибки

0 баллов – в тесте допущено 4 и более ошибок

## **2. Методико-практический раздел**

### **Вопросы к опросу по методико-практическому разделу**

**Контролируемые компетенции (или их части):** способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

По итогам изучения раздела студент должен

- **знать:** роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, работоспособности, в укреплении и поддержании здоровья, общей и профессиональной работоспособности; методику самостоятельного использования

средств физического воспитания для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;

- **уметь:** самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физической культуры для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать систематические занятия физическими упражнениями, для достижения должного уровня физической подготовленности, формирования и развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности; методически обоснованно применять физические упражнения и другие средства для обеспечения требуемого уровня профессиональной работоспособности и предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять средства физического воспитания и отдельных видов спорта для обеспечения профессиональной надежности специалиста при выполнении профессиональных видов работ;

- **владеть:** навыками самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

## **2.1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции**

1. Дайте определение усталости
2. Дайте определение понятия «физическое утомление»
3. Субъективные и объективные критерии оценки работоспособности, утомления.
4. Какие существуют проявления работоспособности человека?
5. Какая существует взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью человека и почему?
6. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность человека.
7. Дайте характеристику большой степени утомления при выполнении физических упражнений
8. Приведите примеры мероприятий для ускорения восстановления функциональных возможностей организма после длительной напряженной работы
9. Дайте определение хронического утомления
10. Приведите признаки нормального восстановления после тренировки

## **2.2 Методика проведения частей занятия различной направленности**

1. Назовите примерную продолжительность подготовительной, основной и заключительной частей занятия кондиционной направленности
2. В какой последовательности обычно проводятся упражнения в подготовительной части занятия?
3. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части самостоятельного занятия
4. Какое количество повторений каждого разминочного упражнения является оптимальным?
5. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия,

- направленного на развитие общей выносливости?
6. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
  7. Какие упражнения могут быть включены в основную часть занятия, направленного на развитие силовой выносливости?
  8. Какие средства и методы развития общей выносливости используются в самостоятельных занятиях?
  9. Какие задачи решаются в заключительной части занятия?
  10. Какие упражнения могут быть включены в заключительную часть занятия?

### **2.3 Правила проведения контрольных испытаний для оценки уровня физической подготовленности**

1. Назовите длину стандартной беговой дорожки на стадионе
2. Какие существуют спринтерские дистанции в легкой атлетике?
3. Правила проведения контрольных испытаний по силовой гимнастике
4. Какие проводятся контрольные испытания (тесты) для оценки уровня развития быстроты, гибкости, выносливости, силовых возможностей?
5. На каких дистанциях проводятся контрольные испытания по лыжной подготовке?

### **2.4 Методика планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями кондиционной направленности**

1. Объясните, почему систематические занятия физическими упражнениями оказывают влияние на здоровье и работоспособность человека
2. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями
3. Задачи, продолжительность, подбор упражнений для утренней гигиенической гимнастики
4. Как часто следует проводить физкультурные паузы в течение рабочего дня? Почему?
5. Подбор упражнений, продолжительность физкультурных пауз
6. Развитию каких физических качеств следует уделять основное внимание в занятиях кондиционной направленности?
7. Какова оптимальная частота и продолжительность занятий кондиционной направленности?
8. В какую часть занятия кондиционной направленности рекомендуется включать упражнения для развития гибкости? Почему?
9. Выполнение каких физических упражнений способствует улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Почему?
10. Какие упражнения следует включать в самостоятельные занятия для профилактики заболеваний позвоночника?

## **2.5 Применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств**

1. Дайте определение физического качества «быстрота»
2. Дайте определение физического качества «сила»
3. Дайте определение физического качества «гибкость»
4. Дайте определение физического качества «выносливость»
5. Дайте определение физического качества «ловкость»
6. Какие упражнения и виды спорта преимущественно развивают общую выносливость?
7. Назовите методы развития гибкости
8. Какие физические нагрузки используются для развития быстроты?
9. Какие упражнения используются для развития силовой выносливости?
10. Какие упражнения и виды спорта способствуют развитию ловкости?

## **2.6 Методы самоконтроля физического развития и функционального состояния**

1. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, его цель, задачи
2. Какие существуют формы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями?
3. Задачи и методы предварительного контроля
4. Задачи и методы текущего контроля
5. Задачи и методы этапного контроля
6. Методы контроля функционального состояния сердечно-сосудистой системы
7. Назовите нормальные значения артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое у людей в возрасте 20-40 лет
8. Как изменяются основные функциональные показатели (ЧСС, частота дыхания) при выполнении беговых нагрузок?
9. По каким показателям можно оценить уровень развития физических качеств?
10. Какие показатели свидетельствуют о повышении адаптивных возможностей организма в процессе занятий физическими упражнениями?

## **2.7 Методика круговой тренировки**

1. Что означает термин «круговая тренировка»?
2. Какие задачи физического воспитания могут решаться с использованием методики круговой тренировки?
3. Какое количество упражнений включается в круговую тренировку?
4. Назовите дозировку упражнений в круговой тренировке (количество повторений, подходов).
5. Какова продолжительность интервалов отдыха между упражнениями в круговой тренировке?



## Критерии оценки при проведении опроса

**13-15 баллов** – выставляется студенту, который правильно и логически стройно излагает учебный материал, приводит точные формулировки определений; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

**10-12 баллов** – выставляется студенту, который по существу отвечает на поставленные вопросы, с небольшими погрешностями приводит формулировки определений, в ответе допускает небольшие пробелы, не искажающие его содержания; продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, имеет представление о методике использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях, знает методы самоконтроля в занятиях физическими упражнениями.

**7-9 баллов** – выставляется студенту, который не совсем твердо владеет материалом, при ответах допускает малосущественные погрешности, искажения логической последовательности.

Ниже **7 баллов** оценка не выставляется.

## Критерии оценки при самостоятельном проведении части занятия

(дидактические единицы 2.3, 2.4, 2.5, 2.7)

**5 баллов** выставляется студенту, который:

- 1) методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё не комплекс из 12-15 упражнений
- 2) уверенно владеет спортивной терминологией
- 3) при проведении упражнений использует «зеркальный показ»
- 4) соблюдает правильную последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным» голосом

**4 балла** выставляется студенту, который:

- 1) методически грамотно составил и провёл часть занятия, включив в неё комплекс из 12-15 упражнений
- 2) допускает незначительные ошибки в спортивной терминологии
- 3) при проведении использует «зеркальный показ»
- 4) незначительно нарушил последовательность при выполнении физических упражнений
- 5) даёт достаточную дозировку физических упражнений
- 6) владеет «командным голосом»

**3 балла** выставляется студенту, который:

- 1) допускает ошибки при проведении комплекса упражнений
- 2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии
- 3) нарушает правило «зеркального показа»

4) незначительно нарушил последовательность при проведении физических упражнений

5) даёт достаточную дозировку физических упражнений

6) владеет «командным голосом».

**2 балла** выставляется студенту, который:

1) допустил грубые ошибки при составлении комплекса упражнений, или использовал недостаточное количество упражнений

2) допускает серьёзные ошибки в спортивной терминологии

3) нарушает правило «зеркального показа»

4) нарушает последовательность при выполнении физических упражнений

5) даёт недостаточную дозировку физических упражнений

6) не владеет «командным голосом».

Ниже **2 баллов** оценка не выставляется

### 3 Контрольный раздел

**Контроль уровня общей физической подготовленности: виды контрольных испытаний и нормативы**

**Контролируемые компетенции (или их части):** способностью использовать методы и инструменты физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8). В ходе контрольного раздела студент должен продемонстрировать, что он **владеет:** навыками выполнения физических упражнений отдельных видов спорта, необходимых для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 3.1 Виды контрольных испытаний и нормативы для студентов основного отделения

##### М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
Обязательные испытания																
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50	15.30	14.40	13.10	Без учёта времени			Без учёта времени		
	или бег на 2 км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.20	9.50	9.20	14.00	13.30	13.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12	4	5	8	3	4	5	1	2	3
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40	15	25	30	10	15	20	5	10	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22	26	28	15	18	20
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10	0	2	4	Касание скамейки пальцами рук			Касание скамейки пальцами рук		

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
Контрольные испытания по выбору																
1	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	215	230	240	210	215	225	-	-	-	-	-	-
2	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37	30	32	35	-	-	-	-	-	-
3	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	7,8	7,2	8,7	8,1	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Бег на 1000 м (мин,с)	3.50	3.35	3.20	4.00	3.45	3.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00	30.00	29.00	27.00	39.00	37.00	36.00	41.00	39.00	38.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени			-	-	-	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Без учета времени			Без учета времени		
6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, 5 выстрелов (очки)	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
7	Из вися на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	8	10	12	6	8	10	3	5	7	2	4	6	1	3	5
	или поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	-	-	35	40	45	25	30	40	20	25	30	15	18	20
Количество видов испытаний в возрастной группе		11			11			8			6			6		
Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения зачёта		9			8			5			4			4		

## Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
Обязательные контрольные испытания																
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00	13.15	13.00	12.30	16.00	15.30	15.00	21.00	20.00	19.00
	или бег на 3 км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Без учёта времени			Без учёта времени		
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20	10	15	20	6	8	10	4	6	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14	6	8	12	5	7	10	2	4	6
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	7	9	13	0	4	6	Касание скамейки пальцами рук			Касание скамейки пальцами рук		
Контрольные испытания по выбору																
1	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190	150	165	180	-	-	-	-	-	-

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
2	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,0	8,3	10,6	10,0	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Бег на 500 м (мин, с)	2.12	2.00	1.50	2.20	2.05	1.55	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00	23,00	22,00	20,00	25,00	23,00	21,00	29,00	27,00	25,00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00	40,00	38,00	34,00	-	-	-	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени			Без учета времени			Без учета времени			-	-	-	-	-	-
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Без учета времени			Без учета времени		
6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25	15	20	25

№ п/п	Виды контрольных испытаний	Нормативы для возрастных групп														
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет			от 30 до 39 лет			от 40 до 49 лет			от 50 до 59 лет		
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40	25	30	35	15	18	20	6	9	12
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11			11			8			6			6		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения зачёта		9			8			5			4			4		

Ниже 3 баллов оценка не выставляется



### 3.2 Виды контрольных испытаний и нормативы для студентов специального отделения

№ п/п	Виды контрольных испытаний	женщины			мужчины		
		Оценка					
		3 балла	4 балла	5 баллов	3 балла	4 балла	5 баллов
Обязательные контрольные испытания							
1	Бег на выносливость	1000 м без учёта времени			2000 м без учёта времени		
2	Ускоренная ходьба 3 км (мин. с)	32.00	30.00	28.00	28.00	27.00	26.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (количество раз за 30 сек)	12	16	18	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	-	-	-	22	24	26
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	11	16	6	9	13
Контрольные испытания по выбору							
1	Кросс по пересеченной местности	2 км без учёта времени			3 км без учёта времени		
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	160	190	205	220
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены (количество раз за 30 сек.)	14	18	20	20	22	24
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	6	10	12	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	5	7	9
5	Из виса на гимнастической стенке поднимание согнутых ног (кол-во раз)	6	10	12	-	-	-
	Из виса на высокой перекладине поднимание ног до точки хвата (кол-во раз)	-	-	-	4	6	8
6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Общее количество видов испытаний (тестов)		10			10		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения зачёта		7			7		

Ниже 3 баллов оценка не выставляется

## **Порядок контроля освоения дисциплины для студентов, освобожденных от практических занятий**

Студенты с ограниченными физическими возможностями, освобожденные от практических занятий по физической культуре, выполняют те разделы программы, которые доступны им по состоянию здоровья. В конце каждого семестра студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по темам, связанным с лечебной физической культурой, доступными видами двигательной активности; организацией самостоятельных занятий оздоровительной направленности с учётом имеющихся ограничений к выполнению физических упражнений; с различными средствами и методами оздоровления организма, повышения физической работоспособности, иммунитета, улучшения эмоционального состояния и развития морально-волевых качеств.

### **Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий**

#### **1-й семестр**

Лечебная физкультура при заболевании, в связи с которым освободили от практических занятий.

#### **2-й семестр** (любая тема по выбору студента)

1. Строение организма человека, его функциональные системы.
2. Механизмы энергообеспечения физической деятельности.
3. Влияние физических нагрузок на сердечно-сосудистую систему.
4. Влияние физических нагрузок на дыхательную систему.
5. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
6. Влияние физических нагрузок на психологический и эмоциональный статус человека.
7. Влияние физических нагрузок на повышение иммунитета и замедление процессов старения.
8. Влияние средств развития выносливости на организм человека.
9. Влияние средств развития силы на организм человека.
10. Влияние природных, экологических и социальных факторов на организм человека.

#### **3-й семестр** (любая тема по выбору студента)

1. Рациональный режим дня
2. Рациональное питание
3. Закаливание организма
4. Рациональная двигательная активность
5. Влияние табака и алкоголя на организм человека
6. Регулирование психо-эмоционального состояния
7. Концепция чистого организма

#### **4-й семестр** (любая тема по выбору студента)

1. Силовая выносливость и методика её развития
2. Общая выносливость и методика её развития
3. Гибкость и методика её развития
4. Быстрота и методика её развития
5. Координационные способности и методика их развития
6. Физическая культура в регулировании работоспособности
7. Самоконтроль в физической тренировке (цель, задачи, виды самоконтроля,

- основные методы, показатели и критерии оценки)
8. Тесты для определения физической работоспособности
  9. Методы оценки функционального состояния организма
  10. Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы

### **Критерии оценки реферата**

**41-50 баллов** – выставляется студенту, если раскрыто содержание темы, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, определено личное отношение к рассматриваемой теме и отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма.

**31-40 баллов** – выставляется студенту, если тема в основном раскрыта, при изучении литературы рассмотрены различные источники, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент продемонстрировал понимание роли физической культуры в регулировании здоровья и работоспособности человека, знание методики использования средств физической культуры в самостоятельных занятиях и методов самоконтроля физического и морфофункционального состояния организма, но при ответах на вопросы допустил несущественные ошибки.

**21-30 баллов** – выставляется студенту, если тема раскрыта не полностью, приведенные рекомендации по организации занятий физическими упражнениями и использованию методов оздоровления организма соответствуют возрасту и состоянию здоровья автора реферата, не отражена самостоятельная физкультурно-оздоровительная работа студента; при защите реферата студент не продемонстрировал твердое владение материалом, при ответах допускает ошибки, искажения логической последовательности.

Ниже **21 балла** оценка не выставляется.

### **Дополнительные контрольные испытания**

Для студентов, не выполнивших зачётные требования и набравших менее 50 баллов по итогам семестра (в соответствии с Положением «О модульно-рейтинговой системе» и рейтинг-планом дисциплины), дополнительные контрольные испытания формируются из числа оценочных средств по разделам, которые не освоены студентом.