

Приложение 2 к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Факультет экономики и управления

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

Специальность:
38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация образовательной программы:
Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Уровень высшего образования:
специалитет

Квалификация выпускника:
«ЭКОНОМИСТ»

Содержание

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания..... | 3 |
| 2 | Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 9 |
| 2.1 | Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине | 9 |
| 2.1.1 | Примерный перечень вопросов к зачету | 9 |
| 2.1.2 | Примерное задание на зачет | 11 |
| 2.2 | Методические материалы и типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине..... | 11 |
| 2.2.1 | Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине | 11 |
| 2.2.2 | Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение | 12 |
| 2.2.3 | Тесты по дисциплине | 13 |
| 2.2.4 | Задания для контрольной работы | 24 |
| 2.2.5 | Примерные темы рефератов | 25 |
| 2.2.6 | Перечень дискуссионных тем для семинара-дискуссии и круглого стола | 26 |
| 2.2.7 | Методика проведения лекции-беседы | 27 |
| 3 | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине | 27 |
| 3.1 | Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости по дисциплине..... | 27 |

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы, описание показателей, критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Перечень компетенций | Показатели оценивания компетенций | Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования компетенций | Шкала оценивания |
|---|---|--|--------------------------------|-----------------------------|
| <p>УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни</p> | <p>- <i>знает</i> основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности;</p> <p>- <i>умеет</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, а также для достижения поставленной цели;</p> <p>- <i>владеет</i> инструментами непрерывного образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей и требований рынка труда;</p> | <p>- <i>имеет базовые знания</i> основ планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности;</p> <p>- <i>умеет</i> на основе типовых примеров планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, а также для достижения поставленной цели;</p> <p>- <i>владеет навыками</i> применения по инструкции преподавателя инструментами непрерывного образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей и требований рынка труда;</p> | Начальный | зачтено (60 – 74 балла) |
| | | <p>- <i>знает</i> основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности;</p> <p>- <i>умеет</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, а также для достижения поставленной цели;</p> | Основной | зачтено (75 – 89 баллов) |

| Перечень компетенций | Показатели оценивания компетенций | Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования компетенций | Шкала оценивания |
|---|---|--|--------------------------------|---------------------------|
| | | <p>- <i>владеет навыками</i> самостоятельного применения инструментов непрерывного образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей и требований рынка труда;</p> <p>- <i>знает</i> основы планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности;</p> <p>- <i>умеет</i> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, а также для достижения поставленной цели;</p> <p>-<i>владеет опытом</i> применения инструментов непрерывного образования в течение всей жизни для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей и требований рынка труда;</p> | Завершающий | зачтено (90 – 100 баллов) |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной | - <i>знает</i> ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической | - <i>имеет базовые знания</i> о ценностях физической культуры и спорта; значения физической культуры в жизнедеятельности человека; культурного, исторического наследия в области физической культуры; закономерностей воспитания и совершенствования физических качеств; об особенностях | Начальный | зачтено (60 – 74 балла) |

| Перечень компетенций | Показатели оценивания компетенций | Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования компетенций | Шкала оценивания |
|----------------------|---|--|--------------------------------|------------------|
| деятельности | культуры; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности; - <i>умеет</i> оценивать | формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; о влиянии условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности; - <i>умеет</i> на основе типовых примеров оценивать современное состояние физической культуры и спорта; поддерживать и развивать психофизические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - <i>владеет навыками</i> по инструкции преподавателя применения понятий в области физической культуры; методик и методов самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средств и методов воспитания физических | | |

| Перечень компетенций | Показатели оценивания компетенций | Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования компетенций | Шкала оценивания |
|----------------------|--|---|--------------------------------|-------------------------------------|
| | <p>современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для</p> | <p>качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту;</p> <p>- знает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- умеет оценивать современное состояние физической культуры и спорта; придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для</p> | <p>Основной</p> | <p>зачтено (75 – 89 баллов)</p> |

| Перечень компетенций | Показатели оценивания компетенций | Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования компетенций | Шкала оценивания |
|----------------------|---|---|--------------------------------|--|
| | самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средствами и методами воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту. | <p>обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p><i>-владеет навыками</i> самостоятельного применения современных понятий в области физической культуры; методик и методов самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств, необходимых в профессиональной деятельности и в быту;</p> <p><i>- знает</i> ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; особенности формирования психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической</p> | <p></p> <p>Завершающий</p> | <p></p> <p>зачтено (90 – 100 баллов)</p> |

| Перечень компетенций | Показатели оценивания компетенций | Критерии оценивания компетенций | Этапы формирования компетенций | Шкала оценивания |
|----------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------|------------------|
| | | <p>культуры, направленного на повышение производительности;</p> <p>- <i>умеет</i> оценивать современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; самостоятельно моделировать условия для формирования психических свойств личности; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>- <i>владеет опытом</i> применения различных современных понятий в области физической культуры; методик и методов самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности; средств и методов воспитания физических и морально-волевых качеств необходимых в профессиональной деятельности и в быту.</p> | | |

2 Методические материалы и типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Типовые контрольные задания, используемые для промежуточной аттестации по дисциплине

2.1.1 Примерный перечень вопросов к зачету

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Социальные функции физической культуры.
3. Основные составляющие физической культуры.
4. Определение понятия «физическое воспитание».
5. Определение понятия физической подготовленности.
6. Определение понятия «спорт».
7. Основные формы организации физического воспитания в вузе.
8. Что являлось единственным состязанием первых тридцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
13. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних видов спорта?
14. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
15. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
16. Назовите ступени ВФСК ГТО.
17. Назовите виды испытаний Комплекса.
18. Определение понятия «организм человека»
19. Определение понятия «физическое развитие».
20. Форма и функции костей скелета человека.
21. Представление об опорно-двигательном аппарате.
22. Представление о сердечно-сосудистой системе.
23. Представление о дыхательной системе.
24. Пищеварение.
25. Определение понятия «двигательная активность».
26. Что такое адаптация организма?
27. Что такое обмен веществ?
28. Определение понятия «работоспособность».
29. Определение понятия «утомление», «усталость».
30. Определение понятия «гипокинезия», «гиподинамия».
31. Общий эффект воздействия физических упражнений на организм.
32. Локальный эффект воздействия физических упражнений на организм.
33. Краткая характеристика деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
34. Определение понятия «релаксация», «рекреация».
35. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
36. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
37. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
38. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
39. Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.
40. Влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

41. Определение понятия «здоровье».
42. Определение понятия «здоровый образ жизни».
43. Назвать составляющие здорового образа жизни.
44. Режим труда и отдыха.
45. Организация режима питания.
46. Личная гигиена и закаливание.
47. Оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста.
48. Отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека.
49. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
50. Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.
51. Определение понятия «спорт». Его взаимосвязь с физической культурой (общее и отличия).
52. Два основных целевых направления в спорте. Общее и отличия.
53. Студенческий спорт как отдельная категория. Организация и планирование занятий спортом в ВУЗе.
54. Студенческие спортивные соревнования.
55. Варианты мотивации выбора вида спорта у студентов.
56. Выбор видов спорта для коррекции недостатков физического развития и повышения функциональных возможностей организма.
57. Выбор видов спорта для активного отдыха и подготовки к будущей профессии.
58. Занятия спортом в ВУЗе для достижения наивысших спортивных результатов.
59. Основные группы видов спорта и их подгруппы. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.
60. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм.
61. Характеристика наиболее распространенных систем физических упражнений.
62. Собственная мотивация при выборе данного вида спорта.
63. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
64. Влияние избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
65. Основные разделы планирования учебно-тренировочных занятий.
66. Структура подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.
67. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
68. Спортивная классификация и правила соревнований в избранном виде спорта.
69. Методические принципы физического воспитания.
70. Этапы обучения двигательным действиям.
71. Воспитание силы.
72. Воспитание выносливости.
73. Воспитание быстроты.
74. Воспитание ловкости.
75. Воспитание гибкости.
76. Психические качества, формируемые в процессе физического воспитания.
77. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
78. Интенсивность физических нагрузок.
79. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
80. Возможность и условия коррекции общего физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта.
81. Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности

средствами физической культуры и спорта.

82. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
83. Формы занятий физическими упражнениями.
84. Врачебный контроль. Организация и содержание.
85. Педагогический контроль, его содержание.
86. Самоконтроль, его содержание. Дневник самоконтроля.
87. Методы, используемые для оценки физического развития, функциональной и физической подготовленности.
88. Антропометрические данные и индексы.
89. Функциональные пробы и тесты для различных физиологических систем организма.
90. Проба Штанге. Ортостатическая проба. Тест Купера.
91. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
92. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.
93. Определение понятия ППФП.
94. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется ППФП?
95. Сформулируйте цели и задачи ППФП.
96. По каким показателям оценивается эффективность решения задач ППФП?
97. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
98. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
99. Чем определяются особенности ППФП студентов различных специальностей?
100. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

2.1.2 Примерное задание на зачет

Вопрос 1. Основные составляющие физической культуры.

Вопрос 2. Самоконтроль, его содержание. Дневник самоконтроля.

2.2 Методические материалы и типовые контрольные задания, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт»

2.2.1 Методические материалы, используемые для текущего контроля знаний по дисциплине

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|----------------------------------|---|---|
| Контрольный опрос | Контрольный опрос – это метод оценки уровня освоения компетенций, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) взаимодействии преподавателя и студента. Источником контроля знаний в данном случае служит словесное или письменное суждение студента | Вопросы к зачету и для самостоятельного изучения. |
| Собеседование | Собеседование – это один из методов контрольного опроса, представляющий собой относительно свободный диалог между преподавателем и студентом на | Примерный перечень вопросов к зачету и для самостоятельного изучения. |

| Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде |
|----------------------------------|---|--|
| | заданную тему | |
| Написание реферата | Письменная работа на определенную тему, состоящая из нескольких глав. По содержанию реферат – краткое осмысленное изложение информации по данной теме, собранной из разных источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, статьи и т. п. Готовится по той или иной актуальной теме, обозначенной преподавателем | Темы для рефератов |
| Тестовые задания | Тестирование - удовлетворяющая критериям исследования эмпирико-аналитическая процедура оценки уровня освоения компетенций студентами | Тесты по дисциплине |
| Контрольная работа | Эффективный метод проверки знаний обучающихся, полученных ими на определённом этапе. Основная задача контрольных работ - выявить, какие изученные темы вызывают затруднения и в последствие искоренить недостатки | Задания для контрольной работы |
| Лекция-беседа | Диалогический метод изложения и усвоения учебного материала. Лекция-беседа позволяет с помощью системы вопросов, умелой их постановки и искусного поддержания диалога воздействовать как на сознание, так и на подсознание обучающихся, научить их самокоррекции | Методика проведения лекции-беседы |
| Круглый стол, семинар-дискуссия | Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения | Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, семинара-дискуссии |

2.2.2 Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение

1. Гуманитарная значимость физической культуры.
2. Анализаторы.
3. Железы внутренней секреции.
4. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
5. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
6. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
7. Критерии эффективности здорового образа жизни.
8. Влияние на работоспособность студентов индивидуальной периодичности ритмических процессов в организме.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
10. Структура подготовленности спортсмена.

11. Значение мышечной релаксации.
12. Энергозатраты при мышечных нагрузках разной интенсивности.
13. Гигиена самостоятельных занятий.
14. Международные студенческие соревнования.
15. Дневник самоконтроля.
16. Производственная физическая культура в рабочее время.

2.2.3 Тесты по дисциплине

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- A. физической культурой
- B. физической подготовкой
- C. физическим воспитанием
- D. физическим образованием

2. Физическая культура представляет собой:

- A. учебная дисциплина в вузе
- B. выполнение физических упражнений на уроках, тренировках, в самостоятельных занятиях
- C. часть человеческой культуры, которая ориентирована на процесс совершенствования возможностей человека
- D. круг представлений, конкретных знаний и умений, связанных с культурой тела, культурой физического здоровья

3. Результатом физической подготовки является:

- A. физическое развитие индивидуума
- B. физическое воспитание
- C. физическое совершенство
- D. физическая подготовленность

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

- A. показатели уровня физической подготовленности
- B. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств
- C. уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- D. уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

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

- A. показатели телосложения
- B. показатели здоровья
- C. уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков
- D. нормативы и требования государственных программ по физической культуре

6. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- A. физические упражнения
- B. оздоровительные силы природы
- C. гигиенические факторы
- D. тренажеры, гантели, гири

7. Физические упражнения - это:

- A. двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
- B. виды двигательных действий, направленных на морфологические и функциональные перестройки организма
- C. двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического

воспитания

- D. виды двигательных действий, направленных на изменения форм телосложения и развитие физических качеств

8. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства:

- A. физическая культура
- B. физическое развитие
- C. физическое воспитание
- D. физическая подготовленность

9. Уровень развития двигательных умений, навыков, физических качеств, который определяется контрольными нормативами:

- A. физическое развитие
- B. физическая культура
- C. физическое совершенство
- D. физическая подготовленность

10. Основными задачами физического воспитания студентов являются (выбрать три ответа):

- A. развивающие
- B. оздоровительные
- C. познавательные
- D. воспитательные
- E. образовательные

11. Осознанные двигательные действия, специально подобранные для решения задач физического воспитания:

- A. двигательные умения
- B. двигательные навыки
- C. физические упражнения
- D. средства физического воспитания

12. Рациональный способ выполнения движения:

- A. техника физического упражнения
- B. форма физического упражнения
- C. содержание физического упражнения
- D. физические упражнения

13. Гимнастика, подвижные игры, спорт, туризм:

- A. двигательные действия
- B. двигательные умения и навыки
- C. физические упражнения
- D. средства физического воспитания

14. Естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма и развитие физических качеств:

- A. физическое воспитание
- B. физическое развитие
- C. физическая подготовленность
- D. физическое совершенствование

15. В понятие «физическая культура» входят компоненты (выбрать три ответа):

- A. физическое воспитание
- B. физическая реабилитация
- C. спорт
- D. социализация личности
- E. физическая рекреация

16. В качестве средств физической культуры используются (выбрать два ответа):

- A. естественные силы природы (солнце, воздух, вода)
- B. спортивный инвентарь и оборудование
- C. учебно-спортивная база
- D. гигиенические факторы

17. Физическое развитие представляет собой:

- A. процесс, который обеспечивает развитие физических качеств
- B. обучение технике двигательных действий
- C. биологический процесс становления, изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека
- D. изменение массы тела человека, его роста, жизненной емкости легких, ударного объема сердца, частоты сердечных сокращений

18. Физическая подготовленность характеризуется:

- A. уровнем работоспособности
- B. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- C. высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- D. хорошим развитием систем организма человека

19. С какого года (дата официального упоминания) проводились Олимпийские игры Древней Греции?

- A. 776 год до н.э.
- B. 394 год н.э.
- C. 1712 год
- D. 1986 год

20. Кто возродил Олимпийские игры современности?

- A. Пьер де Кубертен
- B. Томас Бах
- C. Хуан Антонио Самаранч
- D. Жак Рогг

21. В каком году прошли I Олимпийские игры современности?

- A. в 1904
- B. в 1892
- C. в 1996
- D. в 1896

22. С какого года начали проводиться официально зимние Олимпийские игры?

- A. 1992
- B. 1994
- C. 1924
- D. 1926

23. Сколько колец на эмблеме Олимпийских игр?

- A. пять
- B. два
- C. четыре
- D. три

24. В каком году был подписан Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)?

- A. 1994
- B. 2002
- C. 1985
- D. 2014

25. Сколько обязательных испытаний в шестой ступени Комплекса ГТО?

- A. два

- В. три
- С. четыре
- Д. пять

26. Умственное утомление это:

- А. объективное состояние организма человека
- В. субъективное ощущение человека
- С. психофизиологическая особенность человека

27. Умственная усталость это:

- А. субъективное ощущение человека
- В. объективное состояние организма
- С. психологическая особенность человека

28. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходит (выбрать два ответа):

- А. увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
- В. сужение сосудов внутренних органов
- С. расширение периферических сосудов конечностей
- Д. расширение сосудов внутренних органов

29. В процессе продолжительной умственной работы происходит:

- А. увеличение времени реакции
- В. уменьшение времени реакции
- С. снижение устойчивости внимания
- Д. повышение сосредоточения внимания

30. Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности являются (выбрать три ответа):

- А. пониженная температура воздуха
- В. хорошее состояние здоровья
- С. тишина
- Д. шум
- Е. хорошая освещенность рабочего помещения

31. Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов являются признаками:

- А. незначительное утомление
- В. значительное утомление
- С. резкое утомление

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

- А. «Ритмики»
- В. «Аритмики»
- С. «Синхронники»

33. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни:

- А. понедельник, вторник, среда
- В. суббота, воскресенье, понедельник
- С. вторник, среда, четверг

34. Период вработывания будет проходить быстрее:

- А. в весеннем семестре
- В. в осеннем семестре

35. Снижение работоспособности происходит быстрее:

- А. В весеннем семестре
- В. В осеннем семестре

36. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- А. гипоксии

- В. гиподинамии
- С. гипокинезии

37. В физкультурную паузу следует включить:

- А. познотонические упражнения
- В. статические упражнения
- С. упражнения на развитие аэробной выносливости

38. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами (выбрать три ответа):

- А. психическими (настроение, мотивация, и др.)
- В. правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина)
- С. физическими (освещение, шум, температура)
- Д. физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон)
- Е. техническими (наличие оргтехники, компьютеризация)

39. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются (выбрать три ответа):

- А. сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами
- В. соблюдение санитарно-гигиенических требований
- С. курение и небольшие дозы алкоголя
- Д. прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех
- Е. физическая культура

40. Физическими упражнениями называются:

- А. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- В. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- С. движения, выполняемые на занятиях физической культуры и во время утренней гимнастики
- Д. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

41. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

- А. принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации
- В. принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха
- С. принцип циклического построения занятия
- Д. принцип непрерывности, принцип возрастной адекватности

42. Степень овладения двигательным действием, которая осуществляется под контролем сознания:

- А. двигательное умение
- В. двигательное действие
- С. двигательный навык
- Д. дидактический прием

43. Двигательный навык - это:

- А. уровень владения движением, при котором сознание контролирует технику его выполнения
- В. такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически
- С. движение /перемещение тела и его звеньев, выполняемое с определенной целью
- Д. рациональное движение /перемещение тела и его звеньев/, выполняемое эффективным способом

44. Физические качества - это:

- А. двигательные действия

- В. биологические и психические свойства человека
- С. двигательные умения
- Д. двигательные навыки

45. Основу двигательных способностей человека составляют:

- А. двигательные умения
- В. двигательные навыки
- С. физические качества
- Д. двигательные действия

46. Способность выполнять движение с большой амплитудой:

- А. сила
- В. быстрота
- С. гибкость
- Д. выносливость

47. Способность овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность:

- А. ловкость
- В. сила
- С. быстрота
- Д. выносливость

48. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, определяющих двигательную активность, принято называть:

- А. мышечными напряжениями
- В. координационными способностями
- С. физическими качествами
- Д. функциональными системами

49. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А. способность передвигаться с большой скоростью
- В. способность быстро набирать скорость
- С. способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
- Д. способность перемещать тело и его звенья в пространстве за минимально короткое время

50. Для развития быстроты используют:

- А. упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В. все двигательные действия, выполняемые в максимальном темпе без внешнего сопротивления
- С. сложно-координационные упражнения
- Д. упражнения на тренажерах с большим сопротивлением

51. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение:

- А. ЧСС в покое
- В. артериального давления в покое
- С. мышечной массы
- Д. объема крови в организме

52. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- А. способность длительно выполнять мышечную работу без снижения её эффективности
- В. способность делать несколько дел одновременно
- С. способность долго сопротивляться внешнему сопротивлению
- Д. способность пробежать длительную дистанцию за наиболее короткое время

53. При развитии выносливости применяются:

- A. бег на длинные дистанции
- B. занятия единоборствами
- C. упражнения с отягощениями
- D. упражнения с максимальной интенсивностью

54. Под силой как физическим качеством понимается:

- A. способность постоять за себя
- B. способность поднимать тяжелые предметы
- C. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий
- D. способность удерживать свое тело в виси максимально долгое время

55. Проявление силы в меньшей степени зависит:

- A. от техники выполнения двигательного действия
- B. от волевых усилий
- C. от быстроты реакции
- D. от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии

56. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- A. основы техники
- B. ведущего звена техники
- C. подводящих упражнений
- D. исходного положения

57. Почему на занятиях физической культуры выделяют подготовительную (вводную), основную и заключительную части:

- A. это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
- B. потому что на каждом занятии, как правило, ставятся три задачи и каждая часть занятия предназначена для решения одной из них
- C. выделения частей в занятии требует Министерство науки и высшего образования РФ
- D. так преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения

58. Расставьте по порядку беговые дистанции для последовательного развития: анаэробных процессов, аэробных процессов и комплексного взаимодействия данных процессов:

- A. 100м, 800м, 3000м
- B. 100м, 3000м, 800м
- C. 3000м, 100м, 800м
- D. 3000м, 800м, 100м

59. Для оценки физической работоспособности лучше всего использовать:

- A. функциональные пробы
- B. тесты по физической подготовленности
- C. данные антропометрических измерений
- D. показатели заболеваемости в течение учебного года

60. Величина физической нагрузки характеризуется параметрами:

- A. интенсивности и объема
- B. объема и направленности
- C. направленности и отдыха
- D. отдыха и интенсивности

61. Правильное дыхание характеризуется:

- A. равной продолжительности вдоха и выдоха
- B. более продолжительным вдохам
- C. более продолжительным выдохом
- D. вдохам через нос и выдохам через рот

62. При выполнении физических упражнений ЧСС (пульс) всегда увеличивается. Самый высокий показатель ЧСС наблюдается при выполнении:

- A. бега
- B. упражнений на тренажерах с отягощением
- C. показатель ЧСС не зависит от видов упражнений, а зависит от интенсивности их выполнения
- D. прыжков со скакалкой

63. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется:

- A. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений с вовлечением в работу большинства мышц
- B. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- C. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- D. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

64. Выносливость человека не зависит от:

- A. функциональных возможностей систем энергообеспечения
- B. быстроты двигательной реакции
- C. настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть
- D. силы мышц

65. Утреннюю гимнастику, как одну из форм занятий физическими упражнениями следует отнести к:

- A. урочным формам занятий физическими упражнениями
- B. «малым» неурочным формам
- C. «крупным» неурочным формам
- D. соревновательным формам

66. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:

- A. оперативному
- B. текущему
- C. предварительному
- D. итоговому

67. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- A. подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
- B. величиной их воздействия на организм
- C. временем и количеством повторений двигательных действий
- D. напряжением отдельных мышечных групп

68. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки соответствует ЧСС:

- A. 120-130 уд/мин
- B. 130-150 уд/мин
- C. 150-180 уд/мин
- D. Свыше 180 уд/мин

69. Применение природных факторов, вырабатывающих у людей стойкость к различным воздействиям окружающей среды:

- A. обтирание
- B. обливание
- C. закаливание
- D. купание

70. Во время закаливания необходимо соблюдать принципы:

- A. систематичности, постепенности, учета индивидуальных особенностей, комплексности
- B. волнообразности, сознательности, постепенности, активности
- C. активности, постепенности, комплексности, систематичности
- D. сочетание тепла и холода, умеренности, регулярности, комплексности

71. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- A. вращений и поворотов тела
- B. наклонов туловища назад
- C. возвращение в исходное положение после наклона
- D. дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

72. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- A. он обеспечивает ритмичность работы организма
- B. он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- C. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- D. он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

73. Отличительным признаком физической культуры является:

- A. физическое совершенство человека
- B. развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
- C. занятия в форме урока
- D. выполнение физических упражнений

74. Физическая подготовленность характеризуется:

- A. уровнем работоспособности
- B. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- C. высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- D. хорошим развитием систем организма человека

75. Физическая работоспособность это:

- A. способность человека быстро выполнять работу
- B. способность выполнять разные по структуре типы работ
- C. способность к быстрому восстановлению после работы
- D. способность выполнять большой объем работы

76. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела с использованием силовых упражнений рекомендуется:

- A. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений с вовлечением в работу большинства мышц
- B. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- C. локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- D. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

77. Освоение двигательного действия следует начинать с:

- A. устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений
- B. формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи
- C. выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе
- D. формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии

78. Подготовительные упражнения применяются:

- A. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- B. если обучающийся недостаточно физически развит
- C. если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- D. если применяется метод целостно-аналитического упражнения

79. При физической работе у человека наблюдаются различные физиологические состояния и протекают в следующем порядке:

- A. восстановление, вработывание, устойчивое состояние, утомление
- B. вработывание, утомление, восстановление, устойчивое состояние
- C. вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление
- D. устойчивое состояние, вработывание, утомление, восстановление

80. Самыми главным при обучении двигательным действиям является развитие:

- A. мышления
- B. внимания
- C. памяти
- D. воображения

81. Для развития быстроты используют:

- A. упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- B. все двигательные действия, выполняемые в максимальном темпе без внешнего сопротивления
- C. сложно-координационные упражнения
- D. упражнения на тренажерах с большим сопротивлением

82. Сколько движений следует делать в одной серии упражнений для развития гибкости?

- A. по 8-16 циклов движений в серии
- B. до появления пота
- C. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений
- D. до появления болевых ощущений

83. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для развития силы, является то, что:

- A. в качестве отягощения используется собственный вес человека
- B. они выполняются до утомления
- C. они вызывают значительное напряжение мышц
- D. они выполняются медленно

84. Координационные способности развивают средствами:

- A. подвижных и спортивных игр
- B. легкой атлетики
- C. единоборств
- D. любыми видами спорта, в силу специфичности характера их двигательных действий

85. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:

- A. основы техники
- B. ведущего звена техники
- C. подводящих упражнений
- D. исходного положения

86. Для оценки физической работоспособности лучше всего использовать:

- A. функциональные пробы
- B. тесты по физической подготовленности
- C. данные антропометрических измерений
- D. показатели заболеваемости в течение учебного года

87. Осанкой человека называется:

- A. привычная поза человека в вертикальном положении

- В. пружинные характеристики позвоночника и стоп
- С. силуэт человека
- Д. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

88. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. привычка к определенным позам
- В. слабость мышц
- С. отсутствие движений во время уроков
- Д. ношение сумки, портфеля на одном плече

89. На увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в большой степени влияют занятия:

- А. атлетической гимнастикой и шейпингом
- В. бегом на длинные дистанции и лыжными гонками
- С. баскетболом и футболом
- Д. акробатикой и спортивной гимнастикой

90. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, каких из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

- А. чем ниже температура воздуха, тем интенсивней нужно выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
- В. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
- С. не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
- Д. после занятий надо принять холодный душ

91. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные упражнения: 1) дыхательные; 2) на укрепление мышц и повышение гибкости; 3) потягивания; 4) бег с переходом на ходьбу; 5) ходьба с постепенным повышением частоты; 6) прыжки; 7) поочередное расслабление и напряжение мышц; 8) бег в спокойном темпе:

- А. 1,2,3,4,5,6,7,8
- В. 7,5,8,6,2,3,2,1,4
- С. 3,7,5,8,1,2,6,4
- Д. 3,1,2,7,6,8,4

92. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке: 1) ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями; 2) упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп; 3) упражнения на развитие выносливости; 4) упражнения на развитие быстроты и гибкости; 5) упражнения на развитие силы; 6) дыхательные упражнения:

- А. 1,2,5,4,3,6
- В. 6,2,3,1,4,5
- С. 2,6,4,5,3,1
- Д. 2,1,3,4,5,6

93. Основная часть занятия по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна: 1) выносливость; 2) гибкость; 3) быстрота; 4) сила:

- А. 1,2,3,4
- В. 2,3,1,4
- С. 3,2,4,1
- Д. 4,2,3,1

94. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения: 1) дыхательные упражнения;

2) легкий продолжительный бег; 3) прыжковые упражнения с отягощением и без них; 4) дыхательные упражнения в интервалах отдыха; 5) повторный бег на короткие дистанции; 6) ходьба; 7) упражнения на частоту движений:

- A. 1,2,3,4,5,6,7
- B. 7,5,4,3,2,6,1
- C. 2,1,3,7,4,5,6
- D. 3,6,2,7,5,4,1

95. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- A. время выполнения двигательного действия
- B. величина частоты сердечных сокращений (ЧСС)
- C. продолжительность сна
- D. коэффициент выносливости

96. Активный отдых и восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований, называется:

- A. релаксацией
- B. аутотренингом
- C. рекреацией
- D. реабилитацией

97. Восстановление частично утраченных или ослабленных психофизических функций и способностей человека средствами физической культуры, называется:

- A. лечением
- B. реабилитацией
- C. рекреацией
- D. профилактикой

98. Под «Здоровьем», по мнению ВОЗ, понимается:

- A. высокая работоспособность, крепкое телосложение, отсутствие болезней или других физических дефектов
- B. удовлетворенность жизнью, хорошее физическое развитие, отличный аппетит
- C. состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или других физических дефектов
- D. резервные мощности организма, обеспечивающие физическое, психическое и социальное благополучие

99. От какого фактора в наибольшей степени зависит здоровье человека?

- A. состояние здравоохранения
- B. состояние окружающей среды
- C. наследственных факторов
- D. образа жизни

2.2.4 Задания для контрольной работы

Тема №3 Биологические и социально-биологические основы физической культуры

Вариант 1

1. Влияние природно-климатических факторов.
2. Система опоры и движения.

Вариант 2

1. Влияние экологических факторов.
2. Сердечно-сосудистая система.

Вариант 3

1. Влияние социальных факторов.
2. Дыхательная система.

Вариант 4

1. Определение «гомеостаз».
2. Пищеварительная система.

Тема №4 Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вариант 1

1. Влияние на здоровье генетических факторов.
2. Режим труда и отдыха.

Вариант 2

1. Влияние на здоровье окружающей среды.
2. Организация питания.

Вариант 3

1. Медицинское обеспечение и его влияние на здоровье.
2. Двигательная активность.

Вариант 4

3. Определение «здоровье».
4. Личная гигиена и закаливание.

2.2.5 Примерные темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.
2. Основные составляющие физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры.
5. Современное Олимпийское движение.
6. Летние Олимпийские игры.
7. Зимние Олимпийские игры.
8. Паралимпийские игры.
9. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
10. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. История комплекса ГТО и БГТО.
13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
14. Дыхательная система. Рекомендации по дыханию на занятиях физической культуры.
15. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
16. Сердечно-сосудистая система и ее связь с физической нагрузкой.
17. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.
18. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
19. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
20. Здоровый образа жизни студента и его составляющие.
21. Основы правильного питания.
22. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
23. Закаливание как средство физической культуры.
24. Профилактика вредных привычек.
25. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
26. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студентов и профилактике утомления.
27. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
28. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
29. Основы методики самомассажа.
30. Интенсивность физических нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц

разного возраста.

31. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
32. Методические принципы физического воспитания.
33. Методы физического воспитания.
34. Быстрота и методика ее развития.
35. Сила и методика ее развития.
36. Выносливость и методика ее развития.
37. Ловкость и гибкость методика их развития.
38. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
39. Вид спорта (по выбору).
40. Врачебный и педагогический контроль.
41. Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.
42. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
43. Методы оценки и коррекции осанки.
44. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
45. Авторские системы оздоровления (Н.А.Амосова, П. Брега, К.Купера, П.К. Иванова и др.).
46. Средства оздоровительной физической культуры (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др.).
47. Повышение общей и профессиональной работоспособности средствами физической культуры.
48. Профилактика профессиональных заболеваний и профилактика травматизма средствами физической культуры.

2.2.6 Перечень дискуссионных тем для семинара-дискуссии и круглого стола

Тема 4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Понятие «здоровье» и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
4. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Основы и этапы обучения движениям.
3. Воспитание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).
4. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
5. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями.

Тема 8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Особенности самостоятельных занятий направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, коррекцию двигательной и функциональной подготовленности.
2. Современные оздоровительные методики и системы в физическом воспитании.

3. Простейшие методики самоконтроля и их оценка.

2.2.7 Методика проведения лекции-беседы

Цель: путем постановки тщательно продуманной системы вопросов по заданной теме достижение понимания обучающимися нового материала или проверка усвоения ими уже изученного материала.

Задачи:

- изучение вопросов по заданной теме или закрепление изученного материала;
- развитие умений обучающихся структурировать и систематизировать материал, сопоставлять различные источники, обобщать материал, делать выводы;
- развитие навыков обучающихся по выработке собственной позиции по изучаемым проблемам.

Методика проведения:

- назначение секретаря лекции-беседы, его инструктаж по выполняемым функциям;
- объявление критерий оценки;
- проведение беседы по заранее подготовленным преподавателем вопросам;
- подведение итогов беседы и оценка участников беседы по материалам, подготовленным секретарем, переход к информационной лекции.

Критерии оценки: секретарь лекции-беседы – 0,5-1,5 баллов; участие в беседе – 0,5-1 баллов.

Темы или вопросы для обсуждения выбираются преподавателем из п. 2.1.1 «Примерный перечень вопросов к зачету», п. 2.2.2 «Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение».

3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине

3.1 Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт»

В целях оперативного контроля уровня усвоения материала учебной дисциплины и стимулирования активной учебной деятельности студентов (очной формы обучения) используется **балльно-рейтинговая система оценки успеваемости.**

Балльно-рейтинговая система по дисциплине за семестр:

| <i>Виды контроля</i> | <i>Максимальная сумма баллов на выполнение одного вида задания</i> | <i>Кол-во работ, возможных за семестр</i> | <i>Итого максимальная сумма баллов</i> |
|---|--|---|--|
| Присутствие на лекционных и практических (семинарских) занятиях | 0,5 | 17 | 8,5 |
| Работа на лекциях и практических (семинарских) занятиях | 1,3 | 9 | 12 |
| СРС, в т.ч.: | - | - | 39,5 |
| написание конспекта | 0,5 | 9 | 4,5 |
| написание реферата | 5 | 4 | 20 |
| тестирование | 3 | 3 | 9 |
| контрольная работа | 3 | 2 | 6 |
| Итого за семестр | - | - | 60 |
| Зачет | 40 | 1 | 40 |
| Итого по дисциплине | - | - | 100 |

Для получения допуска к зачету по дисциплине обучающийся должен набрать в семестре

не менее 30 баллов.

Оценка «зачтено» может быть выставлена студенту без дополнительного опроса («автоматом»), по результатам его работы в течение семестра, если набрано 60 баллов в ходе текущей аттестации (регулярное посещение занятий и работа на них, СРС и др.), о чём объявляется студентам в начале семестра.

Балльно-рейтинговая оценка по дисциплине предусматривает поощрение обучающихся за работу в семестре проставлением «премиальных» баллов.

**Критерии выставления дополнительных баллов по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

| <i>Виды работ</i> | <i>Максимальная сумма баллов</i> |
|--|----------------------------------|
| Участие в олимпиадах, конкурсах, конференциях в рамках предмета дисциплины | 10 |

Итоговая оценка по дисциплине «Физическая культура и спорт»

| <i>Количество баллов</i> | <i>Оценка</i> |
|--------------------------|---------------|
| 60 и более | «зачтено» |
| менее 60 | «не зачтено» |