

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО - БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»
КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКОНОМИКИ**



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

Л.Х.Назарова

«12» февраля 2024 г.

**Комплект
контрольно-измерительных материалов
по дисциплине СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование**

Рассмотрен и одобрен на заседании ЦК

Протокол № 6 от « 07 » февраля 2024 г.

Председатель ЦК

Тлупов З.А.

Нальчик, 2024

Общие положения

Контрольно-измерительные материалы (КИМ) предназначены для контроля и дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

КИМ включает контрольные материалы для проведения рубежного контроля и промежуточной аттестации.

КИМ разработаны в соответствии с ППССЗ специальности СПО 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии;	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

1. Структура контрольных заданий

Задания на 1 рубежный контроль

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Легкая атлетика					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
	Прыжок в длину с места	Ю 245	235	215	210
		Д 185	170	160	150

Бег 60 м.	Ю	8,2	8,6	9,0	9,3
	Д	10,0	10,2	10,8	11,1
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Ю	60	55	50	40
	Д	40	30	25	18

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов» - Двигательное действие выполнено

Задание на 2 рубежный контроль

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Баскетбол					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
		Восьмерка вперед без отскока от пола	Ю	10	8
Перебрасывание мяча из-за спины через плечо	Д	10	8	6	4
	Ю	10	8	6	4
Передача и ловля отскочившего баскетбольного мяча с расстояния 3 м за 30 сек доп.	Ю	22	17	15	13
	Д	20	15	13	10

Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4	2
	Д	5	4	3	1

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов» - Двигательное действие выполнено

Задания на промежуточную аттестацию

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

№1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. Какое зачетное требование, предъявляемое к студентам по физической культуре, сформулировано неверно?

- А) владение жизненно необходимыми умениями и навыками (передвижение на лыжах, плавание)
- Б) знание соответствующего теоретического и методико-практического разделов
- В) посещение не менее 50% занятий
- Г) участие в основных спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания
- Д) выполнение тестов для оценки общей физической и спортивно-технической Подготовленности

2. Что такое физическое совершенство?

- А) органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс,

направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека

Б) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

В) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей

Г) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных свойств организма

3. Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?

А) прикладные

Б) образовательные

В) рекреативные и оздоровительно-реабилитационные

Г) спортивные

4. Что отражает функциональная подготовленность?

А) некоторые общие рекомендации для занятий физическими упражнениями

Б) состояние тренированности органов, которые обеспечивают транспорт кислорода и кровообращение (т.е. легких, сердца, дыхательной и сердечно-сосудистой систем)

В) потенциал силовой выносливости

5. На что направлены физические упражнения студентов в режиме дня?

А) на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности

Б) на усвоение учебного материала, на увеличение общего времени занятий физическими упражнениями, на ускорение процесса физического совершенствования

В) на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание

6. Что такое физическое развитие?

А) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей

Б) закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжении индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания

В) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания

7. Что такое физическая культура?

А) совокупность материальных и духовных ценностей, жизненных представлений, образцов поведения, норм, способов и приемов человеческой деятельности

Б) система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам физических упражнений

В) специализированная область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей

Г) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной

деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

8. Что является основным показателем физического совершенства человека?

- А) физическая активность
- Б) спортивное телосложение
- В) здоровье

9. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?

- А) использование физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма
- Б) достижение максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека
- В) использование физической культуры как учебного предмета в системе образования
- Г) создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности

10. Что из перечисленного не относится к социально обусловленным факторам физического состояния человека?

- А) условия жизни
- Б) производственная деятельность человека
- В) наследственность

11. Что является одним из обязательных условий при занятиях физической культурой и спортом?

- А) наличие начальной физической подготовки
- Б) систематическое посещение занятий
- В) тщательный контроль за состоянием здоровья занимающихся

12. Что является целью физического воспитания в колледже?

- А) вооружение студентов теоретическими знаниями по использованию двигательных умений и навыков в различных условиях жизни и деятельности
- Б) обучение студентов двигательным умениям и навыкам, управлению движением тела во времени и пространстве
- В) содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов

13. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

- А) в соответствии с принципом оздоровительной направленности
- Б) в соответствии с принципом предупреждения болезней
- В) в соответствии с принципом достижения физического совершенства

14. Что такое физическое воспитание?

- А) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания
- Б) часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей
- В) процесс изменения, а также совокупность морфологических и функциональных

свойств организма

Г) часть общей культуры общества, отражающая способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

15.Какой эффект должен достигаться при решении любых специальных задач физического воспитания?

- А) поддерживающий эффект
- Б)оздоровительный эффект
- В) укрепляющий эффект

Критерии оценок

25-30 баллов - ставится студенту, если правильно выполнены все 15 тестовых заданий;
20-25 баллов - если правильно выполнено 13 тестовых заданий из 15 возможных;
15-20 баллов – если правильно выполнено 11-12 тестовых заданий из 15 возможных;
«до 15 баллов» - студент выполнил 50% задания.

Задания на 1 рубежный контроль I-курс (2-семестр)

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Волейбол					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Верхняя передача в/б мяча у стены	Ю	20	15	10	7-8
	Д	20	15	10	7-8
Нижняя передача в/б мяча у стены	Д	20	15	10	7-8
	Ю	20	15	10	7-8
Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой. Доп.	Ю	20	15	10	7-8
	Д	15	12	10	7
Нижняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (из -7)	Ю	6	5	4	2-3
	Д	6	5	4	2-3

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов» - Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на 2 рубежный контроль

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Легкая атлетика (кроссовая подготовка)					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
Челночный бег 4 x 9м.(1-к) доп.	Ю	9.4	9.7	9.9	10.4
	Д	10.3	10.6	11.0	11.5
Кросс 500д 1000ю	Ю	+	+	+	
	Д	+	+	+	
Поднимание прямых ног из виса	Ю	11	9	7	5
	Д	10	7	5	3
	Д	10,50	11,20	12,0	12,30

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов» - Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на промежуточную аттестацию

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

№2 Социально-биологические основы ФК и спорта.

1. Каким должен быть вдох и выдох?

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху
- Б) одинаковыми по продолжительности
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху

2. Костная система человека состоит:

- А) из 150 костей;
- Б) из 80 костей;
- В) из более 200 костей;
- Г) из 250 костей

4. Мышечная система включает около:

- А) 400 мышц;
- Б) около 600;
- В) 500;
- Г) 300.

6. Сердечно-сосудистая система состоит:

- А) из мышц и костей;

- Б) из сердца и кровеносных сосудов;
- В) крови и лимфы.

7.Общее количество крови у взрослого человека:

- А) 3-4 литра;
- Б) 4-5 литров;
- В) 2-3 литра;
- Г) 1-2 литра.

8.Жизненная емкость легких – это:

- А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;
- Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;
- В) объем вдоха и выдоха;
- Г) разница между вдохом и выдохом.

9. Функциональные системы организма – это:

- А) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;
- Б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;
- В) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

10. Позвоночник состоит из...

- А) 30-32 позвонков
- Б) 32-34 позвонков
- В) 36 позвонков
- Г) 40 позвонков

11. Туловище человека имеет ... полости

- А) 2
- Б) 3
- В) 4

12. К внутренним органам не относятся ...

- А) органы пищеварительной системы
- Б) органы дыхательной системы
- В) органы мочеполовой системы
- Г) костно-мышечный аппарат

13. Из поперечнополосатой мышечной ткани состоит:

- А) сердце;
- Б) стенки желудочно-кишечного тракта;
- В) стенки кровеносных сосудов;
- Г) сократительные мышцы радужной оболочки глаза.

14. В состав организма человека входят органические и неорганические вещества.

Вода составляет около:

- А) 20% массы тела;
- Б) 40% массы тела;
- В) 60% массы тела;
- Г) 80% массы тела

15. Массаж и самомассаж способствуют:

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

Критерии оценок

25-30 баллов - ставится студенту, если правильно выполнены все 15 тестовых заданий;

20-25 баллов - если правильно выполнено 13 тестовых заданий из 15 возможных;

15-20 баллов – если правильно выполнено 11-12 тестовых заданий из 15 возможных;

«до 15 баллов» - студент выполнил 50% задания.

Задания на 1 рубежный контроль (2курс) 1семестр

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Легкая атлетика					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
		Прыжок в длину с места	Ю	240	235
	Д	180	170	165	155
Бег 100 м. (сек.)	Ю	13,5	14,0	14,5	15,0
	Д	16,0	16,5	17,0	18,0
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.) доп.	Ю	13,15	13,50	14,30	15,00
	Д	10,50	11,20	12,0	12,30
Метание гранаты в цель из 5раз	Ю	5	4	3	2
	Д	5	4	3	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз) доп.	Ю	65	60	55	45-48
	Д	45	40	35	25-28

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов» - Двигательное действие выполнено

Задания на 2 рубежный контроль

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Баскетбол					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
		Восьмерка назад без отскока от пола	Ю	10	8
	Д	10	8	6	4
Перебрасывание мяча из-за спины через плечо, попеременно правой, левой рукой	Д	10	8	6	4
	Ю	10	8	6	4
Ведение мяча-двойной шаг-бросок в кольцо отскоком от щита	Ю	+	+	+	-
	Д	+	+	+	-
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	7	6	5	2
	Д	6	5	4	1

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на промежуточную аттестацию

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

№3. Основы здорового образа жизни.

1. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:

- А) здоровье – это отсутствие болезней
- Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные
- В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
- Г) отсутствие вредных привычек у человека.

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим
- Б) рациональное питание
- В) личная и общественная гигиена

3. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья
- Б) развитие физических качеств человека
- В) поддержание высокой работоспособности людей

4. Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни
- Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств
- В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

5. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- А) от технической и физической подготовленности занимающихся
- Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения

В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

6. Что называется осанкой человека?

- А) вертикальное положение тела человека
- Б) формы позвоночника
- В) привычная поза человека в вертикальном положении

7. Как проверить правильность своей осанки?

- А) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу
- Б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение
- В) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком
- Г) пройти, удерживая книгу на голове

8. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А) частота сердечных сокращений
- Б) крепкий сон
- В) аппетит

9. С какой целью планируют режим дня?

- А) с целью организации рационального режима питания
- Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
- В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- А) физическое упражнение
- Б) соблюдение режима дня
- В) закаливание

11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений
- Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- В) пить минеральную воду

12. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- А) 120 - 130 уд/мин;
- Б) 40 - 50 уд/мин
- В) 60 - 80 уд/мин

13. Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.

- А) 90-100
- Б) 120-130
- В) 160/170
- Г) 180-190

14. Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.

- А) 6
- Б) 8
- В) 10
- Г) 12-18

15. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- А) жизненная емкость легких
- Б) хорошее самочувствие
- В) частота сердечных сокращений

Задания на 1 рубежный контроль (2курс) 2семестр

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Волейбол						
ОЦЕНКА			5	4	3	2
Задание	Баллы		13-15	12-10	9-6	5-0
Верхняя передача в парах	ю		25	20	15	12
	д		25	20	15	12
Нижняя передача в парах	д		20	15	12	10
	ю		20	15	12	10
Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу над собой.	ю		20	15	10	7-8
	д		15	12	10	7
Нижняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (из -7)	ю		6	5	4	2-3
	д		6	5	4	2-3

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на 2 рубежный контроль (2курс) 2семестр Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Легкая атлетика					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы				
		13-15	12-10	9-6	5-0
Челночный бег 10x10м (2-3-4к) доп	ю	28	30	32	35
	д	32	34	37	40
Кросс 500, 1000м.	ю	3.20	3.30	3.40	
	д	2.00	2.05	2.10	
Поднимание прямых ног из виса	ю	13	11	9	6
	д	11	9	7	5

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно(заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» -Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» --Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на промежуточную аттестацию

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

№ 4. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- А) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
- Б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

2. Личная необходимость подготовки человека к труду заключается в том, чтобы:

- А) увеличить диапазон функциональных возможностей организма человека;
- Б) расширить арсенал двигательной координации;
- В) обеспечить эффективную адаптацию организма к различным факторам трудовой деятельности;
- Г) все вышеперечисленное.

3. Целью ППФП является:

- А) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- Б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности специалиста;
- В) содействие освоению конкретной профессии специалиста, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:

- А) занятия легкой атлетикой;
- Б) занятия лыжной подготовкой;
- В) общая физическая подготовка;
- Г) специальная физическая подготовка.

5. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- А) индивидуальные (в том числе половые и возрастные) особенности будущих специалистов;
- Б) географические черты региона, в который направляются выпускники;
- В) условия и характер труда специалистов;

Г) социальные условия труда.

6. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:

А) применения вида спорта, который в наибольшей степени развивает общую выносливость;

Б) применения целостного вида спорта, содержащего в себе навыки различных способов передвижения (гребля, велоспорт, мотоспорт);

В) адекватности их психофизиологического воздействия с теми физическими, психическими и специальными качествами, которые предъявляются профессией.

7. Укажите среди перечисленных средств развития силы упражнения с весом собственного тела:

А) упражнения со штангой;

Б) упражнения с резиной;

В) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

Г) нет правильного ответа.

8. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости— это:

А) акробатика;

Б) тяжелая атлетика;

В) гребля;

Г) баскетбол.

9. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей, - это:

А) борьба;

Б) бег на короткие дистанции;

В) конный спорт;

Г) плавание.

10. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

А) связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;

Б) всестороннего развития личности;

В) оздоровительной направленности;

Г) здорового образа жизни.

11. К какой группе профессий относится труд – бухгалтера (менеджера, экономиста, программиста)?

А) умственный и преимущественно умственный труд;

Б) лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;

В) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;

Г) тяжёлый физический труд.

12. Профессиональная деятельность бухгалтера характеризуется:

А) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, выполнением большого числа манипуляций руками (координационных движений), преобладанием умственной деятельности (переработка поступающей информации, большое число возможных вычислений);

Б) значительной умственной нагрузкой, требует от врача больших усилий и выносливости, внимания и высокой трудоспособности в экстремальных условиях;

В) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой и высоким

нервно-психическим тонусом, а также устойчивостью внимания.

13. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- А) постоянно;
- Б) во внеучебное время;
- В) в каникулярное время;
- Г) в период прохождения учебных производственных практик.

14. Для работника умственного труда в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- А) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
- Б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;
- В) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал;
- Г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.

15. Актуальность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов состоит:

- А) в успешной подготовке к профессиональной деятельности;
- Б) подготовке к достижению высоких спортивных результатов;
- В) развитию умений, знаний и навыков;
- Г) все вышеперечисленное.

Задания на 1 рубежный контроль (3курс) 1семестр

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Легкая атлетика					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
		Прыжок в длину с места	ю	245	240
д	185		175	165	155
Челночный бег 10x10м.	ю	28	30	32	35
	д	32	34	37	40

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов» - Двигательное действие выполнено

Задания на 2 рубежный контроль (3 курс)

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Баскетбол						
ОЦЕНКА			5	4	3	2
Задание	Баллы		13-15	12-10	9-6	5-0
	Восьмерка назад с отскоком от пола		ю	10	8	6
		д	10	8	6	4
Перебрасывание мяча из-за спины через плечо, попеременно правой, левой рукой		д	10	8	6	4
		ю	10	8	6	4
Ведение мяча-двойной шаг-бросок в кольцо отскоком от щита		ю	+	+	+	-
		д	+	+	+	-
Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)		ю	8	7	6	3
		д	7	6	5	2

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно

легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов»- Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на промежуточную аттестацию - дифференцированный зачет

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

№5. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

1. Личная гигиена включает:

- а) соблюдение распорядка дня;
- б) уход за телом;
- в) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- г) все перечисленное.

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

- а) солнце
- б) воздух
- в) вода.

3. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами:

- а) когда принимаются солнечные ванны, надо использовать головной убор
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
- в) после занятия надо принять холодный душ
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия

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

- а) ожог
- б) тепловой удар
- в) перегревание

г) солнечный удар.

5. Активный отдых — это:

- а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям
- б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности
- в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

6. К средству восстановления организма после умственного утомления относится:

- а) интенсивная физическая нагрузка
- б) сочетание работы с активным отдыхом
- в) тренировочные занятия играми, единоборствами

7. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- а) массаж, контрастный душ
- б) гигиена одежды и обуви
- в) уход за полостью рта и зубами
- г) здоровый образ жизни.

8. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:

- а) паровая и суховоздушная бани
- б) солнечные ванны
- в) смена нательного белья
- г) дискотека.

9. Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%

10. К дополнительным средствам повышения работоспособности относятся:

- а) консультация с врачом физкультурного диспансера
- б) тренажеры, скакалки, набивные мячи
- в) изучение специальной литературы по методике занятий
- г) имитация упражнений без снаряда.

11. Самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их осложнений и обострений, восстановления трудоспособности, называется

- а) валеология
- б) лечебная физическая культура
- в) здравоведение

12. Для максимального эффекта лед (криотерапия) нужно приложить в первые (с момента повреждения):

- а) 10 – 15 минут
- б) 1 – 1,5 часа
- в) 6 часов
- г) 12 часов.

13. Первая помощь при растяжении:

- а) наложить шину;
- б) согреть и наложить давящую повязку;
- в) приложить холод и наложить шину;
- г) приложить холод и наложить давящую повязку.

14. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье
- б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение
- в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье
- г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

15. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

Задания на 1 рубежный контроль (3курс) 2 семестр**Результаты освоения учебной дисциплины:**

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Волейбол						
ОЦЕНКА			5	4	3	2
Задание	Баллы		13-15	12-10	9-6	5-0
Верхняя передача в парах ч\з сетку на точность	ю		25	20	15	12
	д		25	20	15	12
Нижняя передача в парах ч\з сетку на точность	д		20	15	12	10
	ю		20	15	12	10
Передача в/б мяча попеременно сверху, снизу у стены доп.	ю		25	20	15	10
	д		20	15	12	10

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«13-15 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«12-10 баллов» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«9-6 баллов» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«5-0 баллов» - Двигательное действие выполнено

Задания на 2 рубежный контроль (3 курс)

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Волейбол					
ОЦЕНКА		5	4	3	2
Задание	Баллы	13-15	12-10	9-6	5-0
		Челночный бег 10x10м (2-3-4к) доп	ю	26	28
	д	31	33	35	40
Нижняя прямая подача в/б мяча в зону (из -10)	ю	6	5	4	2-3
	д	6	5	4	2-3
Верхняя передача в тройках назад за голову (из 10 раз)	ю	7	6	5	3
	д	6	5	4	2

Критерии оценок

Оценка техники владения двигательными действиями, умений и навыками:

Результаты освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения контрольных работ, практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

«**13-15 баллов**» - Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«**12-10 баллов**» - Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«**9-6 баллов**» -- Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении уроком условиях;

«**5-0 баллов**» - Двигательное действие выполнено не правильно, с грубыми ошибками, неуверенно, не четко.

Задания на итоговую аттестацию - дифференцированный зачет

Результаты освоения учебной дисциплины:

ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

знать: основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

№ 6. Итоговое тестирование (диф. зачет)

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

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

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

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

- а — общей физической подготовкой;
- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

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

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

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

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

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

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

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

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

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

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

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

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

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

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

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

2 вариант

1. Рациональное питание обеспечивает:

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

2. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

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

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

4. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

5. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

6. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

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

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям преподавателя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

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

- а — преподавателя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по группе;
- г — врача.

9. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

10. Формирование человеческого организма заканчивается к:

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

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

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

12. Техникou движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

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

- а — стойкость;
- д — выносливость;

- б — гибкость; е — быстрота;
в — ловкость; ж — сила.
г — бодрость;

14. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся учебных заведений:

- а — выносливость;
б — скоростно-силовые и координационные;
в — гибкость.

15. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
б — напряжением определенных мышечных групп;
в — временем и количеством повторений двигательных действий;
г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

Баллы	Оценка
25-30 баллов	5
20-25 баллов	4
15-20 баллов	3
До 15 баллов	2

Литература

Основная литература:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
6. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.
7. Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие /. — М.: издательский центр «Академия», 2001. — 520 с. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
3. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2002. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
4. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа:

lib.kbsu.ru (CD)

6. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента –М., Альфа-М .2003 Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)
7. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: lib.kbsu.ru (CD)

8. Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>