

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Прохоров Сергей Григорьевич  
Должность: Председатель УМК  
Дата подписания: 05.09.2024 10:30:35  
Уникальный программный ключ:  
b1cb3ce3b5a8850b2c5b25790c691893e7a6284

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Казанский национальный исследовательский  
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ»

**Чистопольский филиал «Восток»**

*(наименование института (факультета, филиала))*

**Кафедра приборостроения**

*(наименование кафедры разработчика)*

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Ученым советом КНИТУ-КАИ  
(в составе ОП ВО)

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

по дисциплине (модулю)

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

*(индекс дисциплины по учебному плану, наименование дисциплины)*

Чистополь 2023 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) разработан для обучающихся всех форм обучения по направлению подготовки (специальности):

Код и наименование направления подготовки (специальности)	Направленность (профиль, специализация, магистерская программа)
09.03.01 Информатика и Вычислительная техника	Вычислительные машины, комплексы, системы и сети
	Автоматизированные системы обработки информации и управления

Разработчик(и):

Воронина Виктория Александровна, ст. преподаватель

Комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) рассмотрен на заседании кафедры приборостроения, протокол № 7 от 22.05.2023г.

Заведующий кафедрой Парфенрова Елена Леонидовна, доцент, к.физ-мат. н.

# 1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля).

Промежуточная аттестация предназначена для оценки достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины (модуля) и позволяет оценить уровень и качество ее освоения обучающимися.

Комплект оценочных материалов представляет собой совокупность оценочных средств (комплекс заданий различного типа с ключами правильных ответов, включая критерии оценки), используемых при проведении оценочных процедур (текущего контроля, промежуточной аттестации) с целью оценивания достижения обучающимися результатов обучения по дисциплине (модулю).

## 1.1 Оценочные средства и балльные оценки для контрольных мероприятий

Таблица 1.1 Объем дисциплины (модуля) для очной формы обучения

Семестр (курс)	Общая трудоемкость дисциплины (модуля)/практики, в з.е./час	Виды учебной работы, в т.ч. проводимые с использованием ЭО и ДОТ											
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебной работы (аудиторная работа)						Самостоятельная работа обучающегося (внеаудиторная работа)					
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	Курсовая работа (консультация, защита)	Курсовой проект (консультации, защита)	Консультации перед экзаменом	Контактная работа на промежуточной аттестации	Курсовая работа (подготовка)	Курсовой проект (подготовка)	Проработка учебного материала (самоподготовка)	Подготовка к промежуточной аттестации	Форма промежуточной аттестации
Очная форма обучения													
1 семестр	72	16	-	-	-	-	-	0,35	-	-	55,65	-	Зачет

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в соответствии с балльно-рейтинговой системой по 100-балльной шкале. Балльные оценки для контрольных мероприятий представлены в таблице 1.2. Пересчет суммы баллов в традиционную оценку представлен в таблице 1.3.

Таблица 1.2 Балльные оценки для контрольных мероприятий

Наименование контрольного мероприятия	Максимальный балл на первую аттестацию	Максимальный балл за вторую аттестацию	Максимальный балл за третью аттестацию	Всего за семестр
1 семестр				
Тестирование	4	3	3	10
Защита реферата	15	15	10	40
Итого (максимум за период)	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>50</b>
<b>Зачет</b>				<b>50</b>
<b>Итого</b>				<b>100</b>

Таблица 1.3 Шкала оценки на промежуточной аттестации

Выражение в баллах	Словесное выражение при форме промежуточной аттестации - зачет	Словесное выражение при форме промежуточной аттестации – экзамен, зачет с оценкой
от 86 до 100	Зачтено	Отлично
от 71 до 85	Зачтено	Хорошо
от 51 до 70	Зачтено	Удовлетворительно
до 51	Не зачтено	Неудовлетворительно

Форма и организация промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины – зачет проводится в виде итогового тестирования.

## **2. Оценочные средства для проведения текущего контроля**

### **2.1 Тестовые вопросы**

Тестовые вопросы содержат следующие типы вопросов с соответствующим количеством баллов за правильный ответ:

Тест включает в себя 20 вопросов по 1 баллу за правильный ответ.

**Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и развитие личности студента.**

#### **1. При групповом старте на короткие дистанции необходимо...**

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к преподавателю

#### **2. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?**

- а) нет
- б) можно
- в) можно, со страховкой

#### **3. Во время выполнения беговых упражнений:**

- а) соблюдать необходимый интервал и дистанцию
- б) соблюдать дисциплину
- в) слушаться товарищей

#### **4. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?**

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

#### **5. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) необходимо:**

- а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- б) выполнять упражнение быстро
- в) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

#### **6. При выполнении физических упражнений нужно:**

- а) громко разговаривать, смеяться
- б) быть внимательным и соблюдать тишину
- в) не мешать выполнять физические упражнения другим

#### **7. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии:**

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
- в) уйти с занятия к врачу

**8. Вход в спортивный зал:**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя.
- в) разрешается в любое время

**9. Общая физическая подготовка (ОФП) - это...**

- а) экстремальные упражнения
- б) упражнения на выносливость
- в) педагогический процесс управления общим физическим развитием
- г) подготовка на побитие рекорда

**10. Специальная физическая подготовка (СФП) предполагает...**

- а) занятия разнохарактерными физическими упражнениями
- б) воспитание двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины
- в) специальные упражнения для увеличения мышечной массы

**11. Принцип сознательности и активности подразумевает...**

- а) придавать занятиям развлекательный характер
- б) четкую постановку задач занятия, разъяснение сущности изучаемых упражнений, применение состязательного метода
- в) самооценку и самоконтроль при выполнении физических упражнений занимающимися
- г) дать свободу действий занимающимся

**12. Что предусматривает метод регламентированного упражнения в процессе физического воспитания?**

- а) любой набор движений
- б) ранее обусловленный состав движений и порядок их выполнения
- в) выполнение упражнений «до отказа»

**13. Какой из названных видов спорта преимущественно воспитывает наблюдательность и быстроту мышления?**

- а) марафонский бег.
- б) спортивное ориентирование.
- в) тяжелая атлетика.
- г) стрельба

**14. Какой из методов в наибольшей степени способствует увеличению мышечной массы?**

- а) повторный
- б) «до отказа»
- в) метод максимальных усилий

**15. В каком виде спорта моторная плотность занятий выше при прочих равных условиях (возраст и пол занимающихся, условия занятий, уровень физической подготовленности и др.)?**

- а) спортивная гимнастика.
- б) лыжный спорт
- в). футбол
- г) тяжелая атлетика

**Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

**1. Клетка – это...**

- а) элементарная структурно-функциональная единица живого организма, способная к делению и обмену с окружающей средой
- б) единица костной системы
- в) часть атома

**2. Орган – это...**

- а) единица живого организма
- б) часть тела, имеющая определенную форму строения и выполняющая определенную функцию
- в) специальная сократительная структура.
- г) часть мышечного волокна

**3. Ведущая роль в регуляции деятельности организма принадлежит ...**

- а) пищеварительной системе
- б) нервной системе
- в) мочевыводящей системе
- г) костно-мышечной системе

**4. Центральная нервная система обеспечивает приспособление...**

- а) к условиям холода
- б) к длительному сну
- в) к меняющимся условиям окружающей среды
- г) к некачественной пище

**5. Биологические ритмы – это...**

- а) смена дня и ночи
- б) смена времен года
- в) изменение климата на земле
- г) отражение цикличности явлений, происходящих в природе

**6. Самый тренируемый орган человека?**

- а) желудок
- б) печень
- в) сердце
- г) почка

**7. Спортивная тренировка способствует**

- а) нестабильности артериального давления
- б) нормализации артериального давления
- в) волнообразности артериального давления
- г) резкому снижению артериального давления

**8. Физическая работоспособность во многом зависит от ...**

- а) толщины косной ткани
- б) состояния дыхательной системы
- в) длины ног
- г) веса человека

**9. О возможностях внешнего дыхания судят по ...**

- а) величине жизненного объема легких
- б) количеству вдохов и выдохов за сутки
- в) пульсу
- г) артериальному давлению

**10. Физическая нагрузка увеличивает ...**

- а) продолжительность сна
- б) прочность суставов
- в) количество суставов
- г) длину суставов

**11. К главному фактору, оказывающему отрицательное влияние на психофизическое состояние студента, относится...**

- а) нерегулярное посещение учебных занятий
- б) отсутствие режима дня, низкая двигательная активность, малое пребывание на свежем воздухе, нерациональное питание, вредные привычки
- в) плохое освещение и низкая температура в аудиториях
- г) не нравится преподавать

**12. Главным признаком умственного переутомления является...**

- а) замедленная двигательная активность
- б) снижение массы тела, изменение частоты сердечных сокращений и давления, головная боль, частые инфекционные заболевания
- в) боли в области живота

**13. Установлена ли связь между физической и умственной работоспособностью?**

- а) нет
- б) да
- в) только во время занятий физической культурой

**14. Исследования показывают, что для улучшения функциональных сдвигов умственной работоспособности физкультурой необходимо заниматься не менее...**

- а) 7 раз в неделю
- б) 1 раза в неделю
- в) 3 раз в неделю

**15. Длительное пребывание в «сидячей позе» способствует...**

- а) излишней нагрузкой на позвоночник, ухудшению мозгового кровообращения, напряжению мышц плечевого пояса
- б) усидчивости и терпению
- в) воспитанию силы воли

**Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

**Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

**1. Основным критерием физического здоровья является...**

- а) абсолютная сила человека
- б) максимальное потребление кислорода (МПК)
- в) нормальное кровяное давление
- г) нормальный весростовой показатель

**2. Собственный вес можно считать избыточным, если он превышает норму...**

- а) на 5%
- б) на 10%
- в) на 15%
- г) на 20%

**3. На сколько процентов наше здоровье зависит от занятий спортом и ФК?**

- а) на 10%
- б) на 20%
- в) на 30%
- г) на 40%

**4. От чего не зависит максимальное потребление кислорода (МПК)?**

- а) от кислородной емкости крови
- б) от способности работающих скелетных мышц усваивать кислород
- в) от окружности грудной клетки
- г) от насосной функции сердца

**5. Здоровый образ жизни – это...**

- а) увеселительное времяпровождение
- б) комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, продление творческого долголетия
- в) следование моде

г) средство перехода от прагматизма к духовности

**6. Какова гигиеническая норма сна?**

а) 4 часа

б) 6 часов

в) 8 часов

г) 12 часов

**7. Сколько раз в неделю рекомендуется студенту заминаться физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой?**

а) 1 раз по 5 часов

б) 2 раза по 10 минут

в) 3 раза по 2 часа

г) каждый день по 3 часа

**8. Какова суточная норма потребления белков из расчета на 1 кг массы тела?**

а) 0,7 – 1,4 г

б) 2 – 2,5 г

в) 3,4 – 4 г

г) 5 – 7,4 г

**9. Какова суточная норма потребления углеводов из расчета на 1 кг массы тела?**

а) 1,5 – 2,1 г

б) 4,1 – 5,1 г

в) 8,3 – 13,3 г

г) 5,0 – 20 г.

**10. Какое самое эффективное средство для уменьшения вредного воздействия стресса?**

а) общение в кругу друзей

б) занятия физической культурой и спортом

в) кино, театр, экскурсии, туризм и т.п.

**11. Физическая культура способствует...**

а) удовлетворению потребностей человека в движениях.

б) материальному обогащению.

в) умственному развитию.

г) статусному продвижению по службе.

**12. Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?**

а) стать чемпионом

б) получить материальное вознаграждение

в) укрепить здоровье и общее физическое развитие

г) побить рекорд

**13. Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?**

- а) продление творческого долголетия
- б) снятие нервно – эмоционального напряжения
- в) социальная и физическая адаптация в обществе
- г) достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях

**14. Гиподинамия – это...**

- а) состояние организма после тяжелой физической нагрузки
- б) состояние, когда организм испытывает дефицит двигательной активности
- в) состояние эйфории (удовольствие после физической нагрузки)
- г) похмельный синдром

**15. Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?**

- а) коммуникативная
- б) воспитательная
- в) прагматическая
- г) образовательная

**Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий**

**1. Какой оптимальный объем двигательной активности установлен физиологами для студенческого возраста?**

- а) 10 - 14 часов в неделю
- б) 6 - 9 часов в неделю
- в) 2 - 5 часов в неделю

**2. Какой режим занятий физическими упражнениями даёт наиболее оптимальный оздоровительный эффект?**

- а) ежедневно не менее 30 мин. при частоте пульса 140-170 уд/мин.
- б) 1-2 раза в неделю по 45 минут с частотой пульса 80-100 уд/мин.
- в) 3 раза в неделю по 90 минут с частотой пульса 130-150 уд/мин.

**3. Какова направленность самостоятельных занятий?**

- а) гигиеническая, оздоровительная, лечебная
- б) общефизическая, спортивная, профессионально-прикладная
- в) общеразвивающая, адаптационная, функциональная

**4. Какие бывают формы самостоятельных занятий?**

- а) Утренняя гигиеническая гимнастика
- б) упражнения в течение учебного дня
- в) самостоятельные тренировочные занятия
- г) групповые общеподготовительные занятия

**5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями применяются для:**

- а) Для активного отдыха
- б) для развития основных физических качеств
- в) для воспитания волевых качеств
- г) для улучшения самочувствия

**6. Какие тренировочные занятия физическими упражнениями эффективнее?**

- а) групповые
- б) самостоятельные
- в) командные

**7. Сколько раз в неделю следует заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне?**

- а) 2 раза в неделю
- б) 3-4 раза в неделю
- в) 4-7 раз в неделю

**8. Сколько раз в неделю следует заниматься физическими упражнениями для достижения заметных спортивных результатов?**

- а) 2 раза в неделю
- б) 3-4 раза в неделю
- в) 4-7 раз в неделю

**9. Каковы основные цели самостоятельных занятий физическими упражнениями?**

- а) сохранение и укрепление здоровья
- б) поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности
- в) повышение состояния тренированности и уровня спортивных результатов -г) продления жизни и улучшения самочувствия

**10. Какие формы врачебного контроля?**

- а) первичное врачебное обследование, повторное врачебное обследование
- б) дополнительное врачебное обследование, углубленное врачебное обследование (диспансеризация)
- в) амбулаторное врачебное обследование, стационарное врачебное обследование

**11. Какие должные величины можно вычислить по индексам Брока-Бругша и индексу Кетле?**

- а) должную величину веса тела
- б) должную величину роста
- в) должную величину жизненной ёмкости лёгких
- г) должную величину мышечной массы тела

**12. Для каких целей применяется проба Ромберга?**

- а) для оценки статической координации

б) для оценки состояния дыхательной системы

в) для оценки сердечно-сосудистой системы

**13. Какие из перечисленных понятий отражают субъективные показатели самоконтроля?**

а) самочувствие

б) частота пульса

в) сила мышц

**14. Какие из перечисленных понятий отражают объективные показатели самоконтроля?**

а) самочувствие

б) частота пульса

в) настроение

**15. Какое из приведенных понятий не следует включать в дневник самоконтроля?**

а) Вес

б) Нарушение режима

в) Сон

г) Спортивные результаты

д) Аппетит

## **Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).**

**1. Спорт – это одна из составных частей...**

а) духовной культуры

б) материальной культуры

в) физической культуры

г) физического воспитания

**2. Отличительными признаками любого вида спорта является...**

а) среда занятий

б) используемый инвентарь

в) правила соревнований

г) все вместе

**3. Как называется соревнование, если оно проводится среди спортсменов(команд) разных возрастных групп?**

а) Матчевая встреча

б) Розыгрыш кубка

в) Первенство

г) Квалификационные соревнования

**4. Что не предполагает массовый спорт?**

а) отвлечь людей от дурных привычек

- б) общение
- в) подготовка к достижению наивысших результатов
- г) содействовать укреплению здоровья и созданию условий активного отдыха

**5. Главная цель спорта высших достижений?**

- а) престиж своего имени
- б) меркантильные соображения
- в) укрепление авторитета страны
- г) достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях

**6. Профессиональный спорт – это...**

- а) Способ обогащения, реклама своего имени
- б) Разновидность спорта высших достижений
- в) Вид трудовой деятельности для людей, избравших спорт своей профессией

**7. Сколько спортивных разрядов установлено в Единой всероссийской спортивной классификации для взрослых спортсменов?**

- а) 2 разр.
- б) 3 разр.
- в) 4 разр.
- г) 5 разр.

**8. Какие преимущественно виды спорта предлагается выбрать студентам для занятий в сетке учебного расписания?**

- а) экстремальные
- б) экзотические
- в) восточные единоборства
- г) с повышенной двигательной активностью

**9. Какой вид спорта более предпочтителен для человека, если он легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах?**

- а) стрельба
- б) шахматы
- в) спортигры
- г) тяжелая атлетика

**10. Если человек усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности, то какой вид спорта больше всего ему подходит?**

- а) легкоатлетическое многоборье
- б) марафонский бег
- в) гандбол
- г) фигурное катание на коньках

**11. Какой вид упражнений больше всего направлен на длительную медитацию, расслабление и пассивное растягивание мышц?**

- а) спортивная гимнастика

- б) упражнения статического характера
- в) вольные гимнастические упражнения
- г) йога

**12. К какому виду травм относятся повреждения, не вызывающие значительных нарушений в организме?**

- а) к тяжелым травмам
- б) к травмам средней тяжести
- в) к легким травмам

**13. Какой фактор не влияет на получение травм?**

- а) переполненность учебной группы
- б) проведение занятий без преподавателя
- в) неоднобразная спортивная форма одежды обучаемых
- г) перегрузка мест занятий

**14. Для профилактики спортивного травматизма обязательно...**

- а) проводить лечебный контроль занимающихся
- б) проводить медицинские осмотры студентов, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья или перенесших те или иные заболевания
- в) следовать советам экстрасенсов
- г) соблюдать меры страховки

**15. Для профилактики гравитационного шока не следует...**

- а) внезапно останавливаться после интенсивной физической работы
- б) после финиша продолжать бег в медленном темпе
- в) спокойно ходить

**16. Целью Адаптивного физического воспитания**

**является....** а) ведение здорового образа жизни

- б) разработка комплексных программ по физической культуре
- в) повышение профессионального образования
- г) формирование и развитие двигательной активности, физических и психических способностей

**17. Проблема инвалидности это**

**проблема...** а) мирового масштаба

- б) государственного масштаба
- в) регионального масштаба
- г) местного масштаба

**18. Рост инвалидности в большинстве стран мира связан....**

- а) с ухудшением экономики и обнищанием большей части населения
- б) с ухудшением работы министерства здравоохранения и нехваткой фармакологических препаратов

- в) с усложнением производственных процессов, увеличением интенсивности транспортных потоков, террористических актов, военных конфликтов, ухудшением экологических факторов
- г) отсутствие высококвалифицированных специалистов для работы с данной категорией лиц

**19. Адаптивная физическая культура включает в себя три крупных области знания...**

- а) физическую культуру, социологию, биологию
- б) физическую культуру, физику, биологию
- в) физическую культуру, медицину, коррекционную педагогику
- г) физическую культуру, медицину, психологию

**20. Адаптивная физическая культура**

**формирует...** а) потребности в здоровом образе жизни

- б) культурные ценности
- в) систему жизненных установок
- г) научные знания

**21. Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом...**

- а) восстановление своего здоровья и утраченного контакта с окружающим миром
- б) знакомство с противоположным полом
- в) социальная активность
- г) занять свое свободное время

**22. Сколько лет в России существует паралимпийское движение?** а) более 10 лет

- б) более 15 лет
- в) более 20 лет
- г) более 25 лет

**23. В каком году Россия впервые приняла участие в Паралимпийских играх?**

- а) 1980
- б) 1984
- в) 1988
- г) 1992

**24. Какие причины не повлияли на состояние физической культуры и спорта?**

- а) современные реформы в системе образования
- б) недооценка важности и отсутствие осознания социального характера физической культуры и спорта

- в) малое количество времени на физическую культуру в школах
- г) сокращение учебных часов в вузах на старших курсах, отсутствие во многих вузах военных кафедр

**25. Наиболее низкий коэффициент жизни**

- в...**
- а) Сомали
  - б) России
  - в) Гаити
  - г) Бирме

**26. Результатом перехода от государственного субсидирования к самоокупаемости спортивных учреждений стало...**

- а) повышение цен на занятия физической культуры
- б) отмирание имеющихся учреждений
- в) приход новых спонсоров в сферу спорта
- г) недоступность спорта в регионах

**27. Наиболее сбалансировано осуществляется развитие общедоступного спорта и подготовки резерва для элитного спорта в таких регионах, как...**

- а) Республика Башкирия
- б) Пензенская область
- в) Республика Чувашия
- г) Ханты-Мансийский А.О.

**28. Какие факторы не влияют на развитие спорта в современной социальной жизни?**

- а) высокая плата высокая плата за посещение бассейнов и тренировочных залов
- б) безразличие населения
- в) слабая пропаганда
- г) не достаточное физическое развитие населения

**29. Для поддержания и развития спортивного образа жизни необходимо, прежде всего...**

- а) увеличить число спортивных сооружений
- б) улучшить подготовку специалистов
- в) пропагандировать физическую культуру среди школьников
- г) увеличить время проводимых занятий

**30. Задача, которая не является приоритетной для управления физического развития учащихся и студентов...**

- а) проведение соревнований среди учащихся
- б) организация процесса физ. воспитания в лагерях
- в) обеспечение образовательных и дсш кадрами
- г) контроль физического воспитания в вузах

## **2.2. Вопросы к зачету**

Для оценки превосходного уровня освоения компетенции дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся устно отвечают на два зачетных вопроса, которые позволяют преподавателю оценить индивидуальные способности и знания обучающихся.

### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие студента.**

1. Определение понятия «физическая культура».
2. Социальные функции физической культуры.
3. Средства физической культуры.
4. Основные составляющие физической культуры.
5. Определение понятия «физическое воспитание».
6. Определение понятия физической подготовленности.
7. Основные формы организации физического воспитания в вузе.
8. Определение понятия «работоспособность».
9. Определение понятия «утомление», «усталость».
10. Определение понятия «релаксация», «рекреация».
11. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
12. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
13. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
14. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
15. Использование малых форм физической культуры в режиме учебного труда студентов.

### **Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.**

1. Определение понятия «организм человека»
2. Определение понятия «гипокинезия», «гиподинамия».

3. Определение понятия «физическое развитие».
4. Определение понятия «двигательная активность».
5. Костная система.
6. Мышечная система
- 7.Общий эффект воздействия физических упражнений на организм.
- 8.Локальный эффект воздействия физических упражнений на организм.
- 9.Краткая характеристика деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
- 10.Влияние экологических факторов на жизнедеятельность человека.
- 11.Влияние природно-климатических факторов.
- 12.Влияние наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.**

1. Определение понятия «здоровье».
2. Определение понятия «здоровый образ жизни».
3. Назвать составляющие здорового образа жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Организация питания.
6. Личная гигиена и закаливание.
- 7.Оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста.
- 8.Отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека.
- 9.Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
- 10.Роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни.

- 11.Изменения, происходящие в сердечно-сосудистой системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЧСС, АД).
- 12.Изменения, происходящие в дыхательной системе под воздействием направленной физической нагрузки (ЖЁЛ, МПК).
- 13.Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате под воздействием направленной физической нагрузки.

#### **Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.**

- 1.Методические принципы физического воспитания.
- 2.Этапы обучения двигательным действиям.
- 3.Воспитание силы.
- 4.Воспитание выносливости.
- 5.Воспитание быстроты.
6. Воспитание ловкости.
7. Воспитание гибкости.
- 8.Психические качества, формируемые в процессе физического воспитания.
9. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
- 10.Интенсивность физических нагрузок.
- 11.Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС.
- 12.Возможность и условия коррекции общего физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта.
- 13.Возможность и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
14. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
15. Формы занятий физическими упражнениями.
16. Определение понятия «спорт».
- 17.Определение понятия «массовый спорт», «спорт высших достижений».
- 18.Цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.

19. Приведите одну из классификаций физических упражнений и видов спорта.
20. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
21. Изложите основные правила соревнований по избранному виду спорта.

### **Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.**

1. Формы самостоятельных занятий.
2. Содержание самостоятельных занятий.
3. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной нагрузки.
4. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
5. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
6. Какую частоту сердечных сокращений нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
7. Какая взаимосвязь существует между допустимой интенсивностью нагрузки и уровнем физической (функциональной) подготовленности?
8. Понятие диагностики. Цель и виды.
9. Врачебный контроль. Организация и содержание.
10. Педагогический контроль, его содержание.
11. Самоконтроль, его содержание. Дневник самоконтроля.
12. Антропометрические данные и индексы.
13. Функциональные пробы и тесты для различных физиологических систем организма.
14. Проба Штанге. Ортостатическая проба. Тест Купера.
15. Проба Мартине (с приседаниями). Гарвардский степ-тест.

## Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).

1. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду.

2. Определение понятия ППФП.

3. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется ППФП?

4. Сформулируйте цели и задачи ППФП.

5. По каким показателям оценивается эффективность решения задач ППФП?

6. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.

7. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.

8. Чем определяются особенности ППФП студентов различных специальностей?

9. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика

### Пример балльной системы оценивания вопросов:

Задание	Критерии оценивания	Количество баллов
Теоретический вопрос	<ul style="list-style-type: none"><li>– полно раскрыто содержание материала;</li><li>– материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности;</li><li>– продемонстрировано системное и глубокое знание материала;</li><li>– точно используется терминология;</li><li>– показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</li><li>– продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов;</li><li>– допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию;</li></ul>	0-15
Теоретико-практический вопрос	<ul style="list-style-type: none"><li>– ответ дан самостоятельно, без наводящих вопросов;</li><li>– продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;</li><li>– все выводы носят аргументированный и доказательный характер</li></ul>	0-15