

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Б.1.Б.22 Физическая культура и спорт

Направление подготовки (специальность): 20.03.01 Техносферная безопасность

Профиль подготовки (специализация) Безопасность жизнедеятельности в
техносфере

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

1.1 Наименование и содержание компетенций

ОК-1-владение компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа жизни; физической культуры)

Знать:

Этап 1 знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.

Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

Уметь:

Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

Владеть:

Этап 1 владеть практическими навыками и методами основ физической культуры

Этап 2 владеть навыками здорового образа жизни

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Таблица 1 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 1 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Процедура оценивания
1	2	3	4
(ОК-1) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	сформировать способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. - уметь применять систему знаний практических	- контрольные тестовые задания

		умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. – владеть практическими навыками и методами основ физической культуры.	
--	--	---	--

Таблица 2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 2 этапе

Наименование компетенции	Критерии сформированности компетенции	Показатели	Процедура оценивания
1	2	3	4
(ОК-1) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	сформировать способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	- знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. -уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. -владеть навыками здорового образа жизни	- контрольные тестовые задания

3. Шкалы оценивания.

Университет использует шкалы оценивания соответствующего государственным регламентам в сфере образования и позволяющую обеспечивать интеграцию в международное образовательное пространство. Шкалы оценивания и описание шкал оценивания представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3 – Шкалы оценивания

Диапазон оценки, в баллах	Экзамен		Зачет
	европейская шкала (ECTS)	традиционная шкала	
[95;100]	A – (5+)	отлично – (5)	зачтено
[85;95)	B – (5)		
[70,85)	C – (4)	хорошо – (4)	
[60;70)	D – (3+)	удовлетворительно – (3)	незачтено
[50;60)	E – (3)		
[33,3;50)	FX – (2+)	неудовлетворительно – (2)	
[0;33,3)	F – (2)		

Таблица 4 - Описание шкал оценивания

ECTS	Критерии оценивания	Традиционная шкала
A	Превосходно – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.	отлично (зачтено)
B	Отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.	
C	Хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено максимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	хорошо (зачтено)
D	Удовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.	удовлетворительно (зачтено)

Е	Посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	удовлетворительно (незачтено)
FX	Условно неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий.	неудовлетворительно (незачтено)
Ф	Безусловно неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

Таблица 5 – Формирование шкалы оценивания компетенций на различных этапах

Этапы формирования компетенций	Формирование оценки						
	незачтено			зачтено			
	неудовлетворительно		удовлетворительно		хорошо	отлично	
	F(2)	FX(2+)	E(3)*	D(3+)	C(4)	B(5)	A(5+)
	[0;33,3)	[33,3;50)	[50;60)	[60;70)	[70;85)	[85;95)	[95;100)
Этап-1	0-16,5	16,5-25,0	25,0-30,0	30,0-35,0	35,0-42,5	42,5-47,5	47,5-50
Этап 2	0-33,3	33,3-50	50-60	60-70	70-85	85-95	95-100

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 6 - Код и наименование компетенции. Этап 1

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
Знать:основные положения о физической	1.Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть: +А) физическими упражнениями;

культуре в общекультурной и профессиональной подготовки о студентов, о социально- биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.	Б) физическим трудом; В) Физической культурой; Г) физическим воспитанием. 2. Отличительным признаком физической культуры является : +А) Воспитание физических качеств и обучением двигательным действиям; Б) Физическое совершенство; В) Выполнение физических упражнений. 3. Комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу минимальный отрезок времени, называется: А) Гибкость ; Б) Выносливость ; +В) Быстрота ; Г) Сила.
Уметь: Уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	1. Юноши 1000 метров, Девушки 600 метров. 2. Юноши поднимание ног к перекладине, Девушки сгибание туловища. 3. Уметь применять полученные знания по технике и тактике бега при преодолении средних дистанций. 4. Уметь делать подводящие упражнения для выполнения основного упражнения.
Навыки: : владеть практическими навыками основ физической культуры.	1. Юноши 200 метров, Девушки 200 метров. 2. Юноши прыжок в длину с места, Девушки прыжок в длину с места.

Таблица 7 - Код и наименование компетенции. Этап 2

Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности	Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности
Знать: об оздоровительных системах, о профессионально- прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном	1. Брадикардия это: А) скачкообразный пульс; Б) Учащение пульса до 90 ударов в минуту; +В) Урежение пульса до 50 ударов в минуту; Г) Учащение пульса свыше 90 ударов в минуту. 2. Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярное: А) Чрезмерное физическая нагрузка; Б) Маленькая физическая нагрузка; В) Большая физическая нагрузка;

спорте.	+ Г) Умеренная физическая нагрузка. 3. Малые формы физической культуры в режиме учебного труда студента, это: А) Специально – подготовительные упражнения; Б) Спортивные тренировки; В) Семинарские занятия ; + Г) Утренняя гимнастика, физкультурная пауза.
Уметь: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	1. Юноши 50метров, Девушки 50метров. 2. Юноши подъем переворотом, Девушки приседание на одной ноге. 3. Уметь применять полученные знания по технике и тактике бега при преодолении средних дистанций. 4. Уметь делать подводящие упражнения для выполнения основного упражнения.
Навыки: : владеть практическими методами основ физической культуры.	1. Юноши 400метров, девушки 400метров. 2. Юноши выход силой, Девушки сгибание и разгибание туловища.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Многообразие изучаемых тем, видов занятий, индивидуальных способностей студентов, обуславливает необходимость оценивания знаний, умений, навыков с помощью системы процедур, контрольных мероприятий, различных технологий и оценочных средств.

Таблица 8 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности на 1 этапе формирования компетенции

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания
1	2	3
Лекционное занятие (посещение лекций)	Знание теоретического материала по пройденным темам	Не предусмотрено программой
Выполнение практических (лабораторных) работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Не предусмотрено программой
Самостоятельная работа (выполнение индивидуальных, дополнительных и творческих заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Не предусмотрено программой
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки соответствующие изученной дисциплине	- контрольные тестовые задания

Таблица 9 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности на 2 этапе формирования компетенции

Виды занятий и контрольных мероприятий	Оцениваемые результаты обучения	Описание процедуры оценивания
1	2	3
Лекционное занятие (посещение лекций)	Знание теоретического материала по пройденным темам	Не предусмотрено программой
Выполнение практических (лабораторных) работ	Основные умения и навыки, соответствующие теме работы	Не предусмотрено программой
Самостоятельная работа (выполнение индивидуальных, дополнительных и творческих заданий)	Знания, умения и навыки, сформированные во время самоподготовки	Не предусмотрено программой
Промежуточная аттестация	Знания, умения и навыки соответствующие изученной дисциплине	- контрольные тестовые задания

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий, промежуточный контроль, контроль самостоятельной работы студентов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется по всем видам контактной и самостоятельной работы, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим аудиторные занятия.

Текущий контроль успеваемости может проводиться в следующих формах:

- устная (устный опрос, собеседование, публичная защита, защита письменной работы, доклад по результатам самостоятельной работы и т.д.);
- письменная (письменный опрос, выполнение, расчетно-проектировочной и расчетно-графической работ и т.д.);
- тестовая (устное, письменное, компьютерное тестирование).

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в журнале занятий с соблюдением требований по его ведению.

Тестовая форма - позволяет охватить большое количество критериев оценки и допускает компьютерную обработку данных. Как правило, предлагаемые тесты оценки компетенций делятся на психологические, квалификационные (в учебном процессе эту роль частично выполняет педагогический тест) и физиологические.

Современный тест, разработанный в соответствии со всеми требованиями теории педагогических измерений, может включать задания различных типов (например, эссе или сочинения), а также задания, оценивающие различные виды деятельности учащихся (например, коммуникативные умения, практические умения).

В обычной практике применения тестов для упрощения процедуры оценивания как правило используется простая схема:

- отметка «3», если правильно выполнено 50 –70% тестовых заданий;
- «4», если правильно выполнено 70 –85 % тестовых заданий;
- «5», если правильно выполнено 85 –100 % тестовых заданий.

Параметры оценочного средства

Предел длительности контроля	45 мин.
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подэлемента	30, согласно плана

Последовательность вопросов из каждого раздела	выборки	Определенная по разделам, случайная внутри раздела
Критерии оценки:		Выполнено верно заданий
«5», если		(85-100)% правильных ответов
«4», если		(70-85)% правильных ответов
«3», если		(50-70)% правильных ответов

Промежуточная аттестация – это элемент образовательного процесса, призванный определить соответствие уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся, установленным требованиям согласно рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация осуществляется по результатам текущего контроля.

Конкретный вид промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Зачет, как правило, предполагает проверку усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, выполнения лабораторных, расчетно-проектировочных и расчетно-графических работ, курсовых проектов (работ), а также проверку результатов учебной, производственной или преддипломной практик. Зачет, как правило, выставляется без опроса студентов по результатам контрольных работ, рефератов, других работ выполненных студентами в течение семестра, а также по результатам текущей успеваемости на семинарских занятиях, при условии, что итоговая оценка студента за работу в течение семестра (по результатам контроля знаний) больше или равна 60%. Оценка, выставляемая за зачет, может быть как качественной типа (по шкале наименований «зачтено»/ «не зачтено»), так и количественной (т.н. дифференцированный зачет с выставлением отметки по шкале порядка - «отлично, «хорошо» и т.д.)

6. Материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится у ведущего преподавателя.

6.1 Тестовые задания

1.	Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:	А) физическими упражнениями; Б) физическим трудом; В) физической культурой; Г) физическим воспитанием
2	Отличным признаком физической культуры являются:	А) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; Б) физическое совершенство; В) выполнение физических упражнений; Г) обязательные занятия.
3.	Комплекс психофизических свойств человека позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок	А) гибкость Б) выносливость В) быстрота Г) сила
4.	Комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему, называется:	А) гибкость ; Б) выносливость; В) быстрота; Г) сила.
5.	На современном этапе развития обществ основными критериями физического	А) показатели телосложения Б) показатели здоровья

	совершенства служат:	В)уровень и качество сформированных двигательных умений Г)уровень физических качеств
6.	Показателями, характеризующими физическое развитие человека являются:	А)показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств Б)показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов В)Уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков Г) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.
7.	Брадикардия - это:	А)скачкообразный пульс; Б)учащение пульса до 90 ударов в минуту; В)урежение пульса до 50 ударов в минуту; Г)учащение пульса свыше 90 ударов в минуту.
8.	Предотвращение срывов при стрессах обеспечивает регулярная:	А)чрезмерная физическая нагрузка; Б)маленькая физическая нагрузка; В)большая физическая нагрузка; Г)умеренная физическая нагрузка.
9.	«Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студента это:	А) специально-подготовленные упражнения; Б) спортивные тренировки; В) семинарские занятия; Г)утренняя гимнастика, физическая пауза
10.	Индекс Кетле вычисляется по формуле:	А)рост-100; Б) масса тела(гр.): на рост(см.) В) рост(см.): на массу тела(гр.) Г) рост-масса тела.
11.	Учебно-тренировочное занятие состоит из:	А) одной части; Б) подготовительной и основной частей; В) вводной, подготовительной, основной, заключительной частей; Г) вступительной, основной, заключительной частей.

12.	Такие качества как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность характеризуют:	А) тактическую подготовленность; Б) волевою подготовленность; В) техническую подготовленность; Г) специальную подготовленность.
13.	Функциональное состояние и тренированность спортсмена можно определить с помощью:	А) функциональных проб и контрольных упражнений; Б) функциональных проб и антропометрических индексов; В) функциональных проб и анкетирования; Г) функциональных проб и медицинского осмотра.
14.	Физическая культура-это	А) отдельные стороны двигательных способностей человека; Б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации; В) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств; педагогический процесс, направленных на обучение двигательных действиям и воспитание физических качеств.
15.	Спорт-это	А) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности; Б) составная часть физической культуры в исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям ; В) один из обязательных компонентов здорового образа жизни; Г) специальный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.
16.	Физическое воспитание-это	А) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям; Б) процесс физического образования

		и воспитания , выражающую высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины; В) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств ; Г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование социальных знаний.
17.	Физическое воспитание включает в себя:	А) подготовка спортсменов к высшим достижениям; Б) процесс формирования двигательных умений и навыков; В)воспитание физических качеств; Г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.
18.	Физическое воспитание направлено на :	А) укрепление здоровья; Б) формирование специально активного человека; В)дисадаптацию организма; Г)повышение работоспособности.
19.	Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является:	А) развитие интеллекта; Б) соревновательная деятельность; В) развития морфологических характеристик; Г) функциональные нагрузки.
20.	Физическая подготовка- это	А) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями; Б) отдельные стороны двигательных возможностей человека; В) комплекс морфофункциональных свойств организма; Г) процесс соревновательной деятельности.
21.	Физическое совершенство -это	А) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. Б) отдельные стороны двигательных возможностей человека; В) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины; Г) педагогический процесс; специфика которого заключается в

		обучений двигательным действиями воспитании физических качеств человека.
22.	Показателями физического совершенного человека является	А) пропорционально развитое телосложение; Б) правильная осанка В) способность быстрого освоения новых движений; Г) повышенная частота сердечных сокращений
23.	Занятия оздоровительной физической культуры направлены на	А) оздоровление организма; Б) достижение максимально высокого результата; В) повышение работоспособности организма; Г) всесторонне физическое развитие.
24.	Организм человека - это	А) трудящийся общественный индивид; Б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система; В) фенотип; Г) экологический субъект.
25.	Грамотно организованные занятия физическими упражнениями:	А) вызывают деформацию скелета; Б) укрепляют позвоночник; В) способствует расширения грудной клетки; Г) способствует замедлению старения костей.
26.	Физическое бездействие может привести к	А) уменьшения мышечной массы тела; Б) увеличению жировой массы тела; В) разрыхлению суставного хряща; Г) увеличению массивности костей.
27.	В результате физических тренировок происходит:	А) повышение прочности сухожилий; Б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям; В) увеличению объема мышечных волокон; Г) увеличению количества сухожилий.
28.	Под воздействием физических тренировок	А) увеличивается подвижность грудной клетки; Б) уменьшает дыхательный объем; В) увеличивается активность выделительных функции; Г) возрастает жизненная емкость легких.
29.	Температура тела при выполнении физической работы:	А) несколько повышается; Б) несколько понижается; В) остается на том же уровне.

30.	Физическое развитие- это	А) определенные стороны двигательных возможностей человека; Б) комплекс морфофункциональных возможностей человека; В) педагогический процесс направленный на формирование физически совершенного человека; Г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.
31.	Человеческий организм, как биологический субъект, способен к	А) Саморазвитию Б) Самовоспроизведению В) саморегуляции Г) самоотторжению
32.	Человеческий организм состоит из	А) тела(сомы) Б) внутренних органов; В) внутренней среды;
33	Костная система включает	А)грудную клетку Б)череп В)печень Г)позвоночный столб
34	К костям пояса нижних конечностей относятся кости	А)большеберцовая Б)бедренная В) лучевая Г)тазовая
35	К костям пояса верхних конечностей относятся	А)малоберцовая кость Б)локтевая кость В)лопатка Г)ключица
36	Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде	А) повышения эластичности связок Б) увеличения массивности костей В) уменьшения количества мышечных клеток Г)увеличения мышечной массы
37	В концепцию здоровья входит здоровье	А)психическое Б) тактическое В) социальное Г) соматическое (физическое)
38	К признакам здоровья относятся	А) отсутствие дефектов развития Б) отсутствие резервных возможностей организма В) устойчивость к действию повреждающих факторов Г) отсутствие заболеваний
39	Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть	А) самосохранение Б) карьера В) подчинение правилам культуры и быта Г) получение удовлетворения от табакокурения
40	К составляющем здорового образа жизни относятся	А) выбор профессии Б) рациональное питание В) выполнение требования гигиены и

		закаливания Г) оптимальную двигательную активность Д) отказ от вредных привычек Е) культура сексуального поведения Ж) организацию рационального режима труда и отдыха
41	Принципы рационального питания	А) достижение энергетического баланса Б) сохранение правил хранения продуктов В) ритмичность приема пищи Г) сбалансированность основных пищевых веществ
42	Значение белков пищи - это	А) обеспечение пластических процессов Б) транспортировка веществ В) защитная функция Г) растворение витаминов А, D, E, K
43	Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах	А) макаронах Б) яйцах В) говядине Г) моркови Д) молоке
44	Жиры необходимы человеку, так как они	А) являются источником энергии Б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран В) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов Г) являются основой составляющей гормонов
45	Пищевым источником углеводов являются	А) хлебобулочные изделия Б) рыба В) конфеты Г) овощи
46	Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более 40 из которых являются вредными, такие как	А) никотин Б) липиды В) цианид Г) мышьяк
47	К последствиям курения относят	А) разрушение зубной эмали Б) заболевания пищеварительного тракта В) укрепление сосудов Г) хронические заболевания дыхательных путей
48	Сигаретный дым	А) воздействует на слизистую оболочку желудка Б) вызывает бронхит В) увеличивает объем мышечных волокон Г) вызывает сужение сосудов

49	При систематическом употреблении алкоголя	А) нарушается функция центральной нервной системы Б) ухудшается работа важных внутренних органов В) ухудшается внимание и память Г) происходит укрепление иммунитета
50	В результате употребления наркотиков	А) страдает печень Б) происходит химическая травма нервных клеток В) нарушается деятельность почек Г) происходит укрепление сосудов
51	Признаками наркомании являются	А) психическое истощение Б) физическое совершенство В) депрессия Г) бессонница и бледность
52	При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать	А) физические качества Б) биологические ритмы В) чередование физической и умственной работы Г) часы повышенной индивидуальной работоспособности
53	Личная гигиена – комплекс мероприятий по уходу за	А) кожей тела Б) волосами В) рабочим кабинетом Г) одеждой и обувью Д) полостью рта
54	Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение	А) нормального кожного дыхания Б) оптимального уровня температуры тела В) достаточного газообмена организма с окружающей средой Г) закупорки вносящихся протоков потовых желез
55	Гигиенические принципы закаливания	А) систематичность Б) постепенность В) дозированность
56	Для закаливания используются	А) воздух Б) вода В) ЛФК Г) солнце
57	Закаливание солнцем способствует	А) повышению тонуса ЦНС Б) увеличению барьера защитной функции кожи В) снижению ЧСС Г) образованию витамина D
58	При закаливание воздушные ванны	А) укрепляют сосуды Б) повышают общий тонус В) понижают количество эритроцитов Г) улучшают обменные процессы
59	К водным закаливающим процедурам относятся	А) обливание водой Б) воздушные ванны В) обтирание влажным полотенцем Г) купание

60	К способам быстрого снятия стресса относятся	А) отрыв от повседневности Б) массаж В) повышение нагрузки на работе Г) физические упражнения
61	Общие принципы преодоления стрессов	А) учиться радоваться жизни Б) стремиться к разумной организованности В) будьте пессимистом Г) регулярно заниматься физическими упражнениями
62	Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий , выполняемых в	А) организованных занятиях Б) период сна В) самостоятельных занятиях Г) повседневной жизни
63	Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют	А) упражнения в течении учебного дня Б) утреннюю гигиеническую гимнастику В) самостоятельные тренировки Г) групповые занятия с тренером
64	В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнения	А) с предельными отягощениями Б) дыхательными В) на растяжение мышц Г) на гибкость
65	Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю	А) 1 Б) 2-3 В) 6-8 Г) 12-14
66	В комплекс средств физического воспитания входят	А) технические средства Б) физиологические упражнения В) оздоровительные силы природы Г) тренажеры
67	Эффект физических упражнений определяется его содержанием , под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям	А) физиологических Б) социологических В) психологических Г) экологических
68	Техника физических упражнений – это	А) способ применения двигательных действий Б) отдельные стороны двигательных способностей человека В) сбалансированная динамика физической нагрузки Г) способы выполнения двигательных действий , с помощью которых эффективно решается двигательная задача
69	Методы физического воспитания – это	А) морфофункциональные способности спортсмена Б) способы применения физических упражнений В) способности выполнения максимальных усилий

		Г) техника выполнения максимальных усилий
70	Среди общепедагогических методов , используемых в физическом воспитании, выделяют методы	А) использование слов Б) обеспечение наглядности В) строгой регламентации Г) соревнований
71	Сила – это способность человека	А) противостоять утомлению Б) преодолевать внешнее сопротивление В) выполнять движения с большой амплитудой Г) управлять своими движениями
72	Выносливость – это способность организма	А) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени Б) адаптироваться к физическим нагрузкам В) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление Г) быстро разучивать новые движения
73	Гибкость – это	А) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки , быстро овладевать новыми движениями Б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление В) способность выполнять движения с большой амплитудой Г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени
74	Быстрота – это	А) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки , быстро овладевать новыми движениями Б) способность для тельное время выполнять мышечную работу , преодолевая наступающее утомление В) способность выполнять движения с большой амплитудой Г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени
75	Ловкость – это	А) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать

		двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями Б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление В) способность выполнять движения с большой амплитудой Г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени
76	Принципы физического воспитания – это	А) отдельной стороны двигательных возможностей человека Б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации В) способы использования физических упражнений Г) морфологические характеристики спортсменов
77	Общеметодические принципы физического воспитания	А) наглядности Б) цикличности В) доступности Г) сознательности
78	К средствам физического воспитания относятся	А) тренажерные устройства Б) физические упражнения В) круговая тренировка Г) идеомоторные упражнения
79	Формы самостоятельных занятий	А) упражнения в течение учебного дня Б) утренняя гигиеническая гимнастика В) разминка Г) самостоятельные тренировочные занятия
80	Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие	А) одной Б) трех В) пяти Г) семи
81	Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются	А) определение и оценка функциональных возможностей Б) изучение заболеваемости и травматизма В) контроль адекватности физических нагрузок Г) определение рациональности техники выполнения упражнений
82	У тренирующегося спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя	А) выше Б) ниже В) такая же

83	В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах	А) 20-30 ударов в минуту Б) 30-40 ударов в минуту В) 60-80 ударов в минуту Г) 90-100 ударов в минуту
84	Тест Купера – это бег	А) 8-минутный Б) 10 – минутный В) 12 – минутный Г) 15- минутный
85	Педагогический контроль включает	А) учет спортивных результатов Б) контроль за посещаемостью занятий В) биохимический анализ крови Г) оценку спортивных результатов
86	К признакам нормальной осанки относятся	А) лопатки на одном уровне Б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии В) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой Г) надплечия на одном уровне
87	Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет	А) у мужчин 60- 80 ударов в минуту Б) у женщин 100- 120 ударов в минуту В) у мужчин 100- 120 ударов в минуту Г) у женщин 65-85 ударов в минуту
88	Основными направлениями в развитии спортивного движения является спорт	А) массовый Б) специфический В) высших достижений Г) художественный
89	Массовый спорт состоит из	А) оздоровительно – рекреативного Б) высших достижений В) профессионально - прикладного Г) школьно – студенческого
90	В современном спорте высших достижений можно выделить спорт	А) западный Б) олимпийский В) профессиональный Г) потребительский
91	Родиной Олимпийских игр является	А) Древняя Греция Б) Древний Рим В) Киевская Русь Г) Индия
92	Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в	А) 1569 году до н.э. Б) 1276 году до н.э. В) 777 году до н.э. Г) 506 г оду до н.э.
93	Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились	А) Милан Б) Рим В) Афины Г) Москва
94	Современный Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец , которые олицетворяют единство пять	А) стран Б) континентов В) народов Г) великих спортсменов

95	Олимпийский девиз	А) «Мы – непобедимы!» Б) «Ловчее, скорее, дальше !» В) «Спорт – вперед!» Г) «Быстрее, выше, сильнее!»
96	Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета	А) белого Б) голубого В) розового Г) желтого
97	Неотъемлемые элементы Олимпийского движения	А) зажигать Олимпийский огонь Б) произносить Олимпийскую клятву от имени участников В) на открытии Олимпиады оглашать список Олимпийских видов спорта Г) утверждать талисман олимпийских игр
98	Профессионально – прикладная физическая подготовка – это	А) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии Б) специализированный вид к выступлениям в профессиональном спорте В) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности
99	Направленность профессионально-прикладной физической подготовки является	А) формирование прикладных двигательных умений Б) развитие физических способностей В) реабилитация организма Г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности
100	Основой профессионально – прикладной физической подготовки является	А) общая физическая подготовка Б) игровая подготовка В) спортивная подготовка Г) тактическая подготовка

Ключ ответов на вопросы

1)а,г

2)а

3)в

4) в

5)в

6)б
7)в
8)г
9)г
10)б
11) в
12)г
13)г
14)в
15)в
16)б
17)г
18)б,в,г
19)а,б,г
20)б
21)а
22)в
23)а,б,в
24)а,в,г
25)б
26)б,в,г
27)а,б,в
28)а,б,в
29)а,в,г
30)а
31)б
32)а,б,в
33)а,б,в
34)а,б,г
35)а,б,г
36)б,в,г
37)а,б,г
38)а,в,г
39)а,в,г
40)а,б,в
41)б,в,г,д,е,ж
42)а,в,г
43)а,б,в
44)б,в,г
45)а,б,в
46)а,в,г
47)а,в,г
48)б,г
49)а,б,в
50)а,б,в
51)а,в,г
52)б,в,г
53)а,б,г,д
54)а,б,в
55)а,б,в,а,б,г
56)а,б,г
57)а,б,г

58)а,в,г
59)а,б,г
60)а,б,г
61)а,в,г
62)а,б,в
63)б,в,г
64)в
65)а,в,г
66)а,в
67)г
68)б
69)а,в
70)б
71)в
72)в
73)г
74)а
75)б
76)а,в,г
77)б,г
78)а,б,г
79)б
80)а,б,в
81)б
82)в
83)в
84)а,б,г
85)а,б,г
86)а,г
87)а,в
88)а,в,г
89)б,в
90)а
91)в
92)в
93)б
94)г
95)а
96)а,бг
97)а
98)а,б,г
99)а,б,в
100)а

6.2 Практические задания

- 1.Кросс 1500м. (мин., сек.) – юноши;
- 2.Кросс 1000м. (мин., сек.) – девушки;
- 3.Бег 300м. (сек.) – юноши, девушки;
- 4.Бег 50м. (сек.) – юноши, девушки;
- 5.Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши;
- 6.Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) девушки;

- 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – юноши;
- 8.Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены (кол-во раз) – девушки;
- 9.Прыжки через скакалку 30 сек. (кол-во раз) – юноши, девушки;
- 10.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) – юноши, девушки;
- 11.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) – юноши;
- 12.Сгибание и разгибание рук в упоре от скамейки (кол-во раз) – девушки;
- 13.Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – юноши;
- 14.Кросс 3000м. (мин., сек) – юноши;
- 15.Кросс 2000м. (мин., сек) – девушки.