Филиал Профессионального образовательного учреждения «Международный Открытый Колледж Современного Управления имени М.М. Абрекова» в Зеленчукском районе.

ОДОБРЕНО
на заседании Педагогического
советаФ ПОУ «МОКСУ
им. М.М. Абрекова»
Протокол № 1
от «24» июня 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Руководитель ФПОУ
«МОКСУ им. М.М.Абрекова»
в Зеленчукском районе
Хубиева М.К
Приказ № 245
от « 24 » июня 2023 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность: ***09.02.07 Информационные системы и программирование***
(базовая подготовка)
Квалификация выпускника: ***Программист***
Форма обучения: ***очная***

Обсуждено
на заседании цикловой комиссии
«22» июня 2023 г.
Протокол № 1__

Составитель программы:

Акбаев М.И.

ст. Зеленчукская, 2023г.

Содержание

I.Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости..... 3
1.Паспорт фонда оценочных средств 3
2.Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины 4
2.1. Комплект материалов для проведения семинарских занятий 4
2.2. Комплект материалов для проведения тестового контроля 6
2.3. Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы..... 19
II. Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации 22
1. Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины 22

I.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

1.1.Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Наименование темы	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование контрольно-оценочного средства Текущий контроль/ баллы
1	2	3	4
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11.	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5 Доклад/5
2.	Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11.	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
3.	Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11.	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
4.	Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11.	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
5.	Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11.	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11.	Реферат /3 Тест/2 Доклад /5
7.	Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11.	Реферат /3 Тест/2 Дискуссия/5
8.	Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.	ОК1. ,ОК 4.,ОК 5., ОК 6., ОК10.,ОК 11.	Реферат /3 Тест/2 Доклад /5

2. Комплект материалов для оценки сформированности умений и знаний в ходе освоения учебной дисциплины

2.1. Комплект материалов для проведения семинарских занятий

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка.
6. Цели, задачи ОФП.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, цели задачи
9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
3. Система студенческих спортивных соревнований.
4. Олимпийские игры и Универсиады.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

7. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
4. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
3. Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности.
3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
6. Методика подбора средств ППФП.
7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.
4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих специалистов.
6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
7. Значение физической культуры в обеспечении личной безопасности и безопасности граждан.
8. Роль занятий спортом в профессиональной деятельности.
9. Роль физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка, обеспечения безопасности общественного правопорядка.
10. Необходимость занятия физической культурой и спортом с целью соблюдения и обеспечения прав и свобод человека и гражданина.

Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.

1. Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля.
2. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.
3. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.

2.2. Комплект материалов для проведения тестового контроля

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента

1.Первые Олимпийские игры были проведены:

1. 1034 г. в США;
2. 776 г. до н.э. в Греции;
3. 896 г. до н.э. в Риме;
4. 1428 г. в Праге.

2.Первые Олимпийские игры современности были проведены:

1**. 1896 в Греции**
2. 1734 в Риме
3. 1928 в Москве
4. 1900 в Китае

*3.**Московская Олимпиада была проведена:***
1. 1956 г.
2. 1938 г.
3. 1972 г.
4. 1980 г.

*4. **Дайте определение физической культуры:***
1. Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
2. Физическая культура – средство отдыха;
3. Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
4. Физическая культура – средство физической подготовки.

5.Недостаток двигательной активности людей называется:
1. Гипертонией
2. Гипердинамией
3. Гиподинамией
4. Гипотонией

6.Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:
1. 4-6 ч.
2. 5-7 **ч.**
3. 16 ч.
4.10-12ч.

7. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:
1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

8.Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:
1. физическое воспитание;
2. физическое состояние;
3. физическая подготовка;

4. физическая нагрузка.

9.Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:

1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
2. функциональная проба на задержке дыхания .проба Штанге.;
3. прыжок в длину с места;
4. подтягивание на перекладине хватом сверху.

10.Общий объем часов на физическую культуру составляет:

1. 400 часов;
2. 258 часов;
3. 204 часа;
4. 408 часов.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

1. физическую подготовленность студента;
2. физиологическую подготовленность студента;
3. психическую подготовленность студента;
4. психофизиологическую подготовленность студента.

2. К средствам физического воспитания относятся:

1. физические упражнения;
2. двигательные действия;
3. трудовые действия;
4. все перечисленное.

3. Игровой, соревновательный методы относятся:

1. к методу спортивного воспитания;
2. методу физического воспитания;
3. методу психического воспитания;
4. методу физического развития.

4. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:

1. формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
3. ознакомление, первоначальное разучивание движения.

4. нет правильного ответа.

.Правильный ответ: 3, 1, 2.

5. Общая физическая подготовка .ОФП. - это:

1. процесс нормальной жизнедеятельности человека;
2. процесс совершенствования двигательных физических качеств;
3. процесс овладения умением расслабляться;
4. процесс оздоровления физической патологией.

6. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:

1. к спортивной подготовке;
2. физической подготовке;
3. **профессионально-прикладной физической подготовке;**
4. к профессиональной подготовке.

7. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

1. закрепощение мышц;
2. расслабление мышц;
3. увеличение массы мышц;
4. сокращение мышечных волокон.

8. Динамометр служит для измерения показателей:

1. роста;
2. жизненной емкости легких;
3. силы воли;
4. силы

9. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

1. общеразвивающими;
2. собственно-силовыми;
3. скоростно-силовыми;
4. групповыми.

10. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

1. исходного положения;
2. основ техники;
3. подводящих упражнений;
4. подготовительных упражнений.

3.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1. С низкого старта бегают:

1. на короткие дистанции;
2. на средние дистанции;

3. на длинные дистанции;
4. кроссы.

2. Бег на длинные дистанции развивает:
1. гибкость;
2. ловкость;
3. быстроту;
4. выносливость.

3. Бег по пересеченной местности называется:
1. стипль-чез;
2. марш-бросок;
3. кросс;
4. конкур.

4. Туфли для бега называются:
1. кеды;
2. пуанты;
3. чешки;
4. шиповки.

5. Один из способов прыжка в высоту называется:
1. перешагивание;
2. перекатывание;
3. переступание;
4. перемахивание.

6. Размеры волейбольной площадки составляют:
1. 6х9 м;
2. 9х12 м;
3. 8х16 м;
4. 9х18 м.

7. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
1. 10 мин.;
2. 15 мин.;
3. 20 мин.;
4. 25 мин.

8. В баскетболе запрещены:
1. игра руками;
2. игра ногами;
3. игра под кольцом;
4. броски в кольцо.

9. Пионербол – подводящая игра:

1. к баскетболу;

2. к волейболу;

3. к настольному теннису;

4. к футболу.

10. Основным способом передвижения на лыжах является:

1. попеременный бесшажный ход;

2. попеременный одношажный ход;

3. попеременный двухшажный ход;

4. одновременно-попеременный ход.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:

1. математики;

2. физической культуры;

3. педагогики;

4. все дисциплин.

2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

1. физическую подготовленность студента;

2. физиологическую подготовленность студента;

3. психическую подготовленность студента;

4. психо-физиологическую подготовленность студента.

3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип:

1. доступности;

2. динамичности;

3. систематичности;

4. периодичности.

4. К средствам физического воспитания относятся:

1. физические упражнения;

2. двигательные действия;

3. трудовые действия;

4. все перечисленное.

5. Игровой, соревновательный методы относятся:

1. к методу спортивного воспитания;

2. методу физического воспитания;

3. методу психического воспитания;
4. методу физического развития.

6. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:

1. формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;
2. формирование двигательного навыка, достижение двигательного 3 мастерства;
3. ознакомление, первоначальное разучивание движения.1
4. нет правильного ответа.

(Правильный ответ:3,1,2)

7. Общая физическая подготовка .ОФП. - это:

1. процесс нормальной жизнедеятельности человека;
2. процесс совершенствования двигательных физических качеств;
3. процесс овладения умением расслабляться;
4. процесс оздоровления физической патологией.

8. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:

1. к спортивной подготовке;
2. физической подготовке;
3. профессионально-прикладной физической подготовке;
4. к профессиональной подготовке.

9. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:

1. до 130 уд/мин.;
2. от 130 до 150 ударов в мин.;
3. от 150 до 180 ударов в мин.;
4. от 180 до 200 ударов в мин.

10. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу - это:

1. закрепощение мышц;
2. расслабление мышц;
3. увеличение массы мышц;
4. сокращение мышечных волокон.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

1. в обеденное время;
2. утренние часы;
3. в конце рабочего дня;
4. в свободное время.

2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:

1. самостоятельных занятий;
2. дополнительных занятий;
3. учебных занятий;
4. отработки пропущенных занятий.

3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

1. бокс;
2. ходьба и бег;
3. спортивная гимнастика;
4. единоборства.

4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:

1. повышать:
2. снижать:
3. оставить на старом уровне;
4. прекратить.

5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:

1. частота сердечных сокращений;
2. результаты выполнения тестов;
3. тренировочные нагрузки;
4. все вместе.

6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:

1. пробы Штанге;
2. методу К.Купера;
3. пробы Генчи;
4. методу Яроцкого.

7. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

1. 124 удара в минуту;
2. 134 удара в минуту;
3. 118 ударов в минуту;
4. 138 ударов в минуту.

8. Аэробные реакции — это:

1. основа биологической энергетики организма;
2. эффективность аэробных процессов;
3. продукты распада, которые удаляются из организма;
4. безкислородный процесс.

9. Суточная потребность "человека в воде составляет:

1. 5 литров;
2. 3 литра;
3. 2,5 литра;
4. 4 литра.

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

1. паровая и суховоздушная бани:
2. солнечные ванны;
3. смена нательного белья;
4. дискотека.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

1. Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:

1. прыжки в воду;
2. атлетическая гимнастика;
3. плавание.

12. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:

1. предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
2. развития ловкости и гибкости;
3. повышения уровня физической подготовленности.

13. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия:

1. 10-12 упражнений;
2. 4-5 упражнений;
3. 14-15 упражнений.

14. Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:

1. переключение на другой вид физических упражнений;

2. обильное питание;

3. участие в соревнованиях.

5. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность _____основной части занятия***:***

1. 30-80%;

2. 70-90%;

3. 50-85%.

6. Какие из ниже перечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?

1. упражнения, развивающие выносливость;

2. упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей;

3. упражнения на равновесие.

7. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

1. разминка;

2. утренняя зарядка;

3. урок физической культуры.

8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:

1. использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;

2. использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;

3. использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

9. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?

1. один раз после общеподготовительной части;

2. специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;

3. в начале и середине основной части занятия.

10. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?

1. от целей, которые ставит перед собой занимающийся;

2. от времени и места занятия;

3. от уровня физической подготовленности.

Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности

1. Производственной физической культурой называется:

1. система методически обоснованных физических упражнений;

2. пассивный отдых в рабочее время;

3. подготовка к трудовой деятельности;

4. активный отдых в рабочее время.

2. Основа производственной физической культуры - это:

1. **умственная и нервно-эмоциональная напряженность труда;**

2. теория активного отдыха;

3. полное состояние покоя;

4. пассивный отдых.

3. Производственная физическая культура проявляется в форме:

1. оптимальных методов и средств производственной физической культуры;

2. рабочего утомления в течение рабочего времени;

3. производственной гимнастики, оздоровительно-восстановительных процедур занятий в спортивных секциях;

4. эмоционального подъема на рабочем месте.

4. Производственная гимнастика — это:

1. комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня;

2. рабочая поза, положение туловища, рабочее движение;

3. санитарно-гигиеническое состояние места занятий;

4. бег по пересеченной местности.

5. Цель вводной гимнастики состоит в том, чтобы:

1. активизировать физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;

2. срочно и активно отдохнуть;

3. резко увеличить нагрузку при включении человека в работу;

4. все вышеперечисленное.

6. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

1. утренняя гигиеническая гимнастика;

2. чтение специализированной литературы;

3. прием водных и солнечных процедур;

4. ходьба по пересеченной местности.

7. Дополнительные средства повышения работоспособности — это:

1. тренажеры;

2. компьютеры;

3. учебники;

4. производственная практика.

8. Основная задача физических упражнений профилактической направленности заключается в том, чтобы:

1. повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов труда;

2. снять перенапряжение, возникающее при тяжелом физическом труде;

3. все вместе;

4. нет правильного ответа.

9. Упражнения непосредственного воздействия на сосуды головного мозга -это:

1. наклоны;

2. повороты;

3. вращения;

4. встряхивание.

10. Утренняя гигиеническая гимнастика относится:

1. к оздоровительно-развивающей гимнастике;

2. оздоровительной гимнастике;

3. спортивной гимнастике;

4. к профессионально – прикладной гимнастике.

8.Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта

1. Учебный труд студентов характеризуется:

1. невысоким нервно-эмоциональным напряжением;

2. незначительной статической нагрузкой на позвоночник;

3. гиподинамией.

2. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:

1. развития физических качеств;

2. «врабатывания» в трудовой (учебный) день;

3. формирования двигательных умений и навыков.

3. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?

1. физкультурную паузу;

2. тренировочные занятия в свободное время;

3. утреннюю гигиеническую гимнастику.

4. Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого

возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:

1. 90 уд/мин;
2. 100-110уд/мин;

3. 130-150уд/мин.

5. Умственную и психическую напряженность помогут снять:

1. участие в спортивных соревнованиях;
2. занятия играми, единоборствами;

3. упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

6. Какая нагрузка характеризуются таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?

1. жесткая;
2. облегченная;

3. оптимальная.

7. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?

1. медленный бег;

2. спортивная ходьба;
3. упражнения на ловкость.

8. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип доступности и индивидуализации;

3. принцип систематичности и последовательности.

9. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:

1. повышения спортивного мастерства;

2. послерабочего восстановления организма и профилактики переутомления;

3. подготовки к профессиональной деятельности.

10. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?

1. в подготовительной части;

2. в основной части;

3. в заключительной части.

2.3. Комплект материалов по оценке результатов самостоятельной работы

ТЕМЫ ДЛЯ ДИСКУССИЙ, РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура личности.
4. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Методы физического воспитания.
3. Основы совершенствования физических качеств.
4. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
5. Общая физическая подготовка.
6. Цели, задачи ОФП.
7. Специальная физическая подготовка.
8. Спортивная подготовка, цели задачи
9. Зоны и интенсивность физических нагрузок.
10. Формы занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели задачи.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
3. Система студенческих спортивных соревнований.
4. Олимпийские игры и Универсиады.
5. Современные популярные системы физических упражнений.
6. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
7. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.
4. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки.
5. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 5. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
3. Использование методов стандартов, антропометрический индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной

психофизической подготовки человека к труду.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – целенаправленное использование средств физической культуры для подготовки человека к конкретной трудовой деятельности.

3. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.

4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.

6. Методика подбора средств ППФП.

7. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

1. Производственная физическая культура.

2. Производственная гимнастика.

3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

4. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

5. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры работающих специалистов.

6. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

7. Значение физической культуры в обеспечении личной безопасности и безопасности граждан.

8. Роль занятий спортом в профессиональной деятельности.

9. Роль физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка, обеспечения безопасности общественного правопорядка.

10. Необходимость занятия физической культурой и спортом с целью соблюдения и обеспечения прав и свобод человека и гражданина.

Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта.

1. Профессиональные факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля.

2. Физическая культура и спорт, как средство профилактики и борьбы с профессиональными заболеваниями.

3. Средства и методы профилактики травматизма на производстве.

II. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Комплект материалов для промежуточной аттестации по результатам освоения дисциплины

Вопросы к дифференцированному зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Раскройте критерии и факторы здоровья.
3. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4 часа

б)4-7 часов

в) 7-10 часов

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Раскройте значение показателей индивидуального здоровья.
6. Задачами комплекса УГГ являются:

а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека

б)полноценно включить организма в предстоящую работу

в) развить и совершенствовать выносливость

7. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
8. Сравните категории физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, профессиональное здоровье.
9. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:

а) общеразвивающие

б)на гибкость

в) со значительным отягощением

10. Цели и задачи физической культуры студентов.

11. Каковы основные методы исследования здоровья?

12. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:

а) для мышц верхних и нижних конечностей

б)бег на месте

в) прыжки в длину с разбега

13. Организационно-правовые и программно-нормативные основы физической культуры в вузе.

14. Раскройте значение физической культуры и физических упражнений для обеспечения прав и свобод человека и гражданина.

15. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:

а) программу развития физических качеств 34

б)комплекс производственной гимнастики

в) план спортивных мероприятий

15. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.

16. Каковы основные методы исследования физического развития человека?

17. Тренеров в Древней Греции называли:

а) мастерами

б) олимпиониками

в) гимнастами

18. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

19. Каково значение физической подготовленности в обеспечении законности и правопорядка?

20.В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

а) правительство страны

б)национальный олимпийский комитет

в) национальный олимпийский комитет

21.Средства физической культуры и спорта в обеспечении прав и свобод человека и гражданина.

22. Каково значение исследование функций и работоспособности опорно-двигательного аппарата?

23.Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:

а) олимпийской клятве

б)положении об олимпийской солидарности

в) Олимпийской хартии

24.Средства физической культуры и спорта в обеспечении законности и правопорядка.

25. Раскройте функций дыхательной системы.

26.Обеспечение законности и правопорядка путем применения физической силы возможно:

а) только в случаях прямо предусмотренных законом

б) запрещено во всех случаях

в) по усмотрению работника правоохранительного органа

27.Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

28. Раскройте значение исследования реакций сердечно-сосудистой системы человека на физическую нагрузку.

29.Нарушение прав и свобод человека и гражданина путем применения физической силы со стороны работников власти возможно:

а) в состоянии необходимой обороны;

б) в целях предупреждения и пресечения преступления;

в) в целях получения доказательств по делу;

г) верны только варианты А и Б;

д) все варианты правильные;

е) верных ответов нет.

30.Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

31. Раскройте значение исследования функционального состояния нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

32.Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4 часа

б)4-7 часов

в) 7-10 часов

33.Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

34. Раскройте способы оценки уровня физической подготовленности

35.Задачами комплекса УГГ являются:

а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека

б)полноценно включить организма в предстоящую работу

в) развить и совершенствовать выносливость

36.Влияние вредных привычек на здоровье человека, использование биоуправления как способа отказа от них.

37. Сравните принципы сознательности и активности.

38. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:

а) общеразвивающие

б)на гибкость

в) со значительным отягощением

38.Основные требования к организации здорового образа жизни.

39. Сравните игровой и соревновательный методы.

40. .Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:

а) для мышц верхних и нижних конечностей

б)бег на месте

в) прыжки в длину с разбега

40. Каковы основные этапы обучения движениям

41.Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:

а) программу развития физических качеств 34

б)комплекс производственной гимнастики

в) план спортивных мероприятий

42.Методы систематического наблюдения за состоянием здоровья, за физическим развитием, физической подготовкой и реакциями организма на физическую нагрузку в процессе занятий физической культурой.

43. Раскройте средства развития и тренировки выносливости

44.Тренеров в Древней Греции называли:

а) мастерами

б) олимпиониками

в) гимнастами

Структурными элементами фонда оценочных средств по профессиональному модулю являются:

1. **Паспорт фонда оценочных средств**
2. **Комплект материалов для текущего контроля**
3. **Комплект материалов для промежуточной аттестации**
4. **Контрольно-оценоч ные средства для экзамена (квалификационного)**