



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Находке

Кафедра гуманитарных и искусствоведческих дисциплин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура

Направление подготовки

43.03.01 Сервис

Профиль подготовки

Социокультурный сервис

Форма обучения – очная

Находка 2016

ФОС составлен: ст. преподаватель кафедры ГИД Акимова Е.Ю.

ФОС рассмотрен и принят на заседании кафедры гуманитарных и социально-правовых дисциплин

Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-правовых дисциплин, от 12.04.2011 г. протокол № 8

Редакция 2016 года, рассмотрена и утверждена на заседании кафедры гуманитарных и искусствоведческих дисциплин от «15» сентября 2016 года, протокол № 1.

Заведующий кафедрой _____



Шумейко М.В.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура

Направление подготовки

43.03.01 Сервис

Профиль подготовки

Социокультурный сервис

Форма обучения – очная

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

1.1 Перечень компетенций

| Код компетенций | Формулировка компетенции |
|-----------------|--|
| ОК-7 | способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний |

1.2 Этапы формирования компетенций в процессе освоения программы

| № п/п | Контролируемые модули, разделы (темы) дисциплины | Этапы формирования компетенций (номер семестра) | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|-------|---|---|---|--|
| 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Её социально-биологические основы | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 2 | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство РФ о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 3 | Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 4 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения |

| | | | | |
|----|---|---|------|--|
| | | | | круглого стола |
| 5 | Быстрота и сила: методика воспитания и контроля уровня развития | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 6 | Методика составления вариантов и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 7 | Методы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 8 | Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 9 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 10 | Основы методики самомассажа при умственном и физическом утомлении | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 11 | Методика составления комплекса и проведение вводно-подготовительной части. | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 12 | Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |

| | | | | |
|----|---|---|------|--|
| 13 | Средства и методы мышечной релаксации | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 14 | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 15 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 16 | Общая и специальная физическая подготовка (ОФП). | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |
| 17 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. | 6 | ОК-7 | Тестовые задания Поисково-индивидуальные задания Вопросы для проведения круглого стола |

1.3 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкалы оценивания

| Дескриптор компетенции | Показатель оценивания | Шкалы оценивания | | Критерии оценивания |
|------------------------|---|------------------|---------|--|
| | | Традиционная | Баллы | |
| Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Отлично | Зачтено | теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания |
| Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | | | |
| Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического | | | |

| | | | | | |
|---------|--|-------------------|---------|-------|---|
| | самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | | | | выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному |
| Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Хорошо | Зачтено | 76-90 | теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками |
| Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | | | | |
| Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | | | | |
| Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Удовлетворительно | Зачтено | 61-75 | теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных рабочей программой дисциплины учебных задания выполнено, некоторые из выполненных заданий |
| Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | | | | |
| Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной | | | | |

| | | | | | |
|---------|--|---------------------|-----------|------|---|
| | деятельности. | | | | содержат ошибки |
| Знает | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни | Неудовлетворительно | Незачтено | 0-40 | теоретическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой дисциплины задания выполнены с грубыми ошибками либо совсем не выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному |
| Умеет | использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | | | | |
| Владеет | средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. | | | | |

2 Текущий контроль

Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) студентов. В условиях рейтинговой системы контроля результаты текущего оценивания студента используются как показатель его текущего рейтинга. Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у студентов стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины.

3 Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля

3.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов студентов

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы вначале каждой практической занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала (обязательное условие);
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется растянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Оценка «5» - 18 - 20 баллов - ставится, если студент:

- 1) полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры;
- 3) излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

Оценка «4» - 15 - 17 баллов - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» - 14 - 10 баллов - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» - 1 - 9 баллов - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

3.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования студентов

В завершении изучения каждой темы дисциплины «Физическая культура» проводится тестирование. Его можно провести как на компьютере, так и на бланке.

Критерии оценивания. Уровень выполнения текущих тестовых заданий оценивается в баллах, которые затем переводятся в оценку. Баллы выставляются следующим образом:

- правильное выполнение задания, где надо выбрать один верный ответ – 1 балл;
- правильное выполнение задания, где требуется найти соответствие или вставить верные термины – по 1 баллу за каждый верный ответ и 2 балла за безошибочно выполненное задание;
- правильное выполнение задания, где необходимо установить последовательность событий – 3 балла.

Оценка соответствует следующей шкале:

| Оценка (стандартная) | Баллы | % правильных ответов |
|----------------------|-------|----------------------|
| отлично | 20 | 76-100 |
| хорошо | 15 | 51--75 |
| удовлетворительно | 10 | 25-50 |
| неудовлетворительно | 5 | менее 25 |

3.3 Рекомендации по оцениванию результатов поисково-индивидуальных заданий

| Максимальное количество баллов | Правильность (ошибочность) решения |
|--------------------------------|---|
| 20 | Полные верные ответы. В логичном рассуждении при ответах нет ошибок, задание полностью выполнено. Получены правильные ответы, ясно прописанные во всех строках заданий и таблиц |
| 15 | Верные ответы, но имеются небольшие неточности, в целом не влияющие на последовательность событий, такие как небольшие пропуски, не связанные с основным содержанием изложения. Задание оформлено не вполне аккуратно, но это не мешает пониманию вопроса |
| 10 | Ответы в целом верные. В работе присутствуют несущественная хронологическая или историческая ошибки, механическая ошибка или описка, несколько искажившие логическую последовательность ответа |
| 5 | В рассуждении допущены более трех ошибок в логическом рассуждении, последовательности событий и установлении дат. При объяснении исторических событий и явлений указаны не все существенные факты |
| 0 | Ответы неверные или отсутствуют |

3.4 Рекомендации по оцениванию рефератов

Написание реферата предполагает глубокое изучение обозначенной темы. Критерии оценки:

Оценка «отлично»– 10 баллов - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» –9 - 5 баллов - основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно»–4 - 1 баллов - имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – 0 баллов - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

4 Фонд оценочных средств для текущего контроля

ТИПОВЫЕ ПОИСКО-ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ КОМПЕТЕНЦИИ

1. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
2. Физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство содержание этих понятий.
3. Функциональные системы организма, сущность саморегуляции этих систем при занятиях физкультурой.
4. Роль физкультурных занятий в учебной деятельности студента.
5. Занятия физической культурой и спортом как способ повышения устойчивости организма к различным условиям внешней среды.
6. Гиподинамия, гипоксия, гомеостаз, адаптация как особые состояния организма их зависимость от занятий физкультурой и спортом.
7. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физкультурой.
9. Методические основы закаливания организма.
10. Усталость, утомление, переутомление и профилактика их предупреждения средствами физической культуры и спорта.
11. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности при умственном труде.
12. Физкультура и питание во время беременности.
13. Использование естественных факторов природы для закаливания организма при беременности.
14. Наука о здоровой беременности.
15. Традиционные и не традиционные методы оздоровления.
16. Физическое развитие, физическая подготовленность и их поддержание средствами физической культуры и спорта.
17. Физические упражнения в коррекции зрительного анализатора. (Улучшение зрения по методу У. Бейтса, Г. Демирчоглыана и др. авторов).
18. Питание и контроль за массой тела при различных режимах двигательной активности.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Использование физических упражнений для восстановления организма после болезней и травм.
21. Роль скелетной мускулатуры в жизнедеятельности организма (понятие о гомокибернетике).
22. Энергозатраты при физической нагрузке, аэробный и анаэробный режим работы.
23. Основы развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

24. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями.
25. Понятие о спортивной форме ее приобретение и сохранение.
26. Методы контроля при занятиях физическими упражнениями.
27. Влияние на работоспособность человека периодичности ритмических процессов в организме и окружающей среде.
28. Общая физическая подготовка, специальная и спортивная подготовка.
29. Форма самостоятельных занятий, мотивация выбора.
30. Использование тестов для определения физической работоспособности и состояния организма.

ТИПОВЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАСЕДАНИЯ КРУГЛОГО СТОЛА

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что является целью физического воспитания?
3. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?
4. Что решает задачу оздоровления организма в полной мере?
5. Что такое спорт?
6. Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?
7. Какие изменения в функциональном состоянии человека вызывает соревновательная обстановка?
8. Что такое массовый спорт (спорт для всех)?
9. Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?
10. Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?
11. Какой общественный орган руководит международным студенческим спортивным движением?
12. С какой периодичностью проводятся Всемирные Универсиады (летние, зимние)?
13. Когда состоялась первая Всемирная летняя Универсиада?
14. В каком году Москва принимала Всемирную летнюю Универсиаду?
15. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?
16. Что является основным средством физического воспитания?
17. Что такое физическое упражнение?
18. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
19. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
20. Что понимают под техникой двигательного действия?
21. Разучивание – это какой этап в обучении движениям?
22. На каком этапе обучения формируется двигательный навык?
23. Что такое физическая подготовка?
24. В чем суть общей физической подготовки?
25. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
26. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.
27. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.
28. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.
29. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.
30. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.
31. Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.

32. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.
33. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.
34. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).
35. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

ФОС для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине предназначен для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяет определить качество усвоения изученного материала.

Подготовка студента к прохождению промежуточной аттестации осуществляется в период лекционных и семинарских занятий, а также во внеаудиторные часы в рамках самостоятельной работы. Во время самостоятельной подготовки студент пользуется конспектами лекций, основной и дополнительной литературой по дисциплине

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у студентов по дисциплине является – экзамен.

Оценивание студента на экзамене:

| Баллы (рейтинговой оценки) | Оценка экзамена (стандартная) | Требования к знаниям |
|----------------------------|-------------------------------|--|
| 91-100 | отлично | Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими - видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций |
| 76-90 | хорошо | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине |

| | | |
|-------|---------------------|---|
| 61-75 | удовлетворительно | Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой |
| 0-40 | неудовлетворительно | Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине. |

Типовой тестовый материал по «Физическая культура»

1. Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
 1. Физический труд
 2. Умственный труд
 3. Сельскохозяйственный труд
 4. Интеллектуальный труд

2. Какая мышца сокращается самопроизвольно?
 1. Сердечная мышца
 2. Ромбовидная мышца
 3. Икроножная мышца
 4. Трапециевидная мышца

3. В чем проявляется утомление?
 1. Ощущается прилив сил
 2. Улучшается память
 3. Уменьшается сила и выносливость мышц
 4. Улучшается координация

4. Какие органы входят в выделительную систему?
 1. Почки
 2. Мочевой пузырь
 3. Селезенка
 4. Желчный пузырь

5. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
 1. Кувырок
 2. Толкание ядра
 3. Ходьба на лыжах
 4. Езда на велосипеде

6. В каких клетках крови находится гемоглобин?

1. Плазма
2. Лейкоциты
3. Тромбоциты
4. Эритроциты

7. Что является компонентами здорового образа жизни?

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

8. Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?

1. Овощи, фрукты и мясные продукты
2. Каши и молочные продукты
3. Копченую колбасу
4. Сладости

9. Что является вредными привычками?

1. Курение
2. Прием алкоголя и наркотиков
3. Прогулки за городом
4. Занятия танцами

10. Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?

1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
3. Понижает выносливость и работоспособность
4. Уменьшает количество лет

11. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

12. Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:

1. Быстрое достижение оздоровительного эффекта
2. Монотонность занятий ходьбой
3. Можно заниматься в любом возрасте
4. Легко дозировать нагрузку по самочувствию

13. Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?

1. Бокс
2. Ходьба
3. Плавание
4. Тяжелая атлетика

14. Какую пользу приносят занятия циклическими видами?

1. Повышают силовые способности
2. Увеличивают количество жировой ткани
3. Улучшают потребление организмом кислорода

4. Увеличивают эффективность работы сердца
15. Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
 1. Техника передвижения
 2. Скорость передвижения
 3. Время пребывания на дистанции
 4. Подбор правильной обуви
16. Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
 1. не менее 30 минут
 2. более 5 часов
 3. не более 10 минут
 4. не более 30 минут
17. Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
 1. 120-140 шагов в минуту
 2. Свыше 140
 3. Не более 80 шагов в минуту
 4. 80-100 шагов в минуту
18. Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
 1. 4 часа
 2. 2 часа
 3. 1 час
 4. 10 минут
19. Каковы задачи мышечной релаксации?
 1. Увеличение длины мышечных волокон
 2. Увеличение толщины мышечных волокон
 3. Выведение продуктов распада из работавших мышц
 4. Снятие напряжения
20. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?
 1. Развитие силы
 2. Развитие выносливости
 3. Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта
 4. Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта
21. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
 1. Основная
 2. Подготовительная
 3. Заключительная
 4. Дополнительная
22. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
 1. Сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других
 2. Произвольное расслабление отдельных мышц
 3. Удары по напряженной мышце
 4. Статическое напряжение

23. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
1. Снижает активность физического состояния
 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ
 3. Повышает работоспособность
 4. Ухудшает настроение
24. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
1. Задерживать дыхание
 2. Не обращать внимания на дыхание
 3. Ритмично
 4. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
25. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
1. Сколько захочется
 2. 2-4 раза
 3. Более 20-30 раз
 4. Не менее 8-12 раз
26. Акселерация – это:
1. Позднее морфофункциональное развитие подростков.
 2. Ранее морфофункциональное развитие детей.
 3. Ранее старение организма.
 4. Ускорение роста тела.
27. Период юношеского возраста – это.
1. 14- 16 лет.
 2. 16-21 год.
 3. 14 -20 лет.
 4. 20 -22 года.
28. Развитие организма человека осуществляется в период:
1. В детстве.
 2. В течение всей жизни.
 3. В юности.
 4. В зрелости.
29. Период зрелого возраста – это:
1. 17 – 40 лет.
 2. 21 – 50 лет.
 3. 22 – 60 лет.
 4. 23 – 70 лет.
30. Период пожилого возраста – это:
1. 61 – 74 года.
 2. 51 – 65 лет.
 3. 41 – 70 лет.
 4. 70 – 80 лет.
31. В основе жизнедеятельности организма лежит:
1. Процесс акселерации.
 2. Процесс старения организма.

3. Процесс восстановления функций организма.
4. Процесс поддержания жизненно важных факторов на необходимом уровне.

32. Гомеостаз – это:

1. Совокупность реакций обеспечивающих поддержание и восстановление постоянства внутренней среды.
2. Совокупность процессов обеспечивающих восстановление организма после болезни.
3. Совокупность процессов обеспечивающих физиологические функции организма.
4. Совокупность процессов обеспечивающих разрушение тканей организма.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература

1. Каерова Е.В. Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Л.В. Матвеева, Е.В. Каерова, С.А. Борщенко – Владивосток: Изд. ВГУЭС, 2015, – 144 с.
2. Каерова Е.В. Физическая культура: контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: учебно-методическое пособие / Е.В. Каерова, Л.В. Матвеева, Е.А. Козина. – Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2015. – 80 с.
3. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / О. Ю. Гаврикова, Н. М. Костихина. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://rucont.ru/efd/275753>
4. Физическая культура учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. [Электронный ресурс] : Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>

б) дополнительная литература

1. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин. – М.: Физическая культура и спорт, 1980. – 112 с.
2. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 278 с.
3. Ахтемзянов, Ф.Ю. Армспорт в вузе: учебное пособие / Ф.Ю. Ахтемзянов, Б.А. Акишин. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2006. – 87 с.
4. Барбар Л. Виера Волейбол. Шаги к успеху: Практическое руководство для начинающих / Барбар Л. Виера, Бонни Джил Фергюссон // Пер. с англ.). – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 177 с.
5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис./ Г. В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
6. Белоус, В.А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие / В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин. – СПб.: СПбГУИТ-МО, 2005. – 72 с.
7. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки / И.В. Бельский. – Минск: Видан, 2003. – С. 190 – 244.
8. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 144 с.
9. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

7 Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет»

а) Полнотекстовые базы данных

- 1) ЭБС «Юрайт». Режим доступа [<http://www.biblio-online.ru/>].
- 2) ЭБС «Руконт». Режим доступа [<http://www.rucont.ru/>].
- 3) Ресурс Цифровые учебные материалы. Режим доступа [<http://abc.vvsu.ru/>].

б) Интернет-ресурсы

1. <http://mon.gov.ru> – Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ.
2. <http://www.minzdravsoc.ru> – Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ.
3. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.